

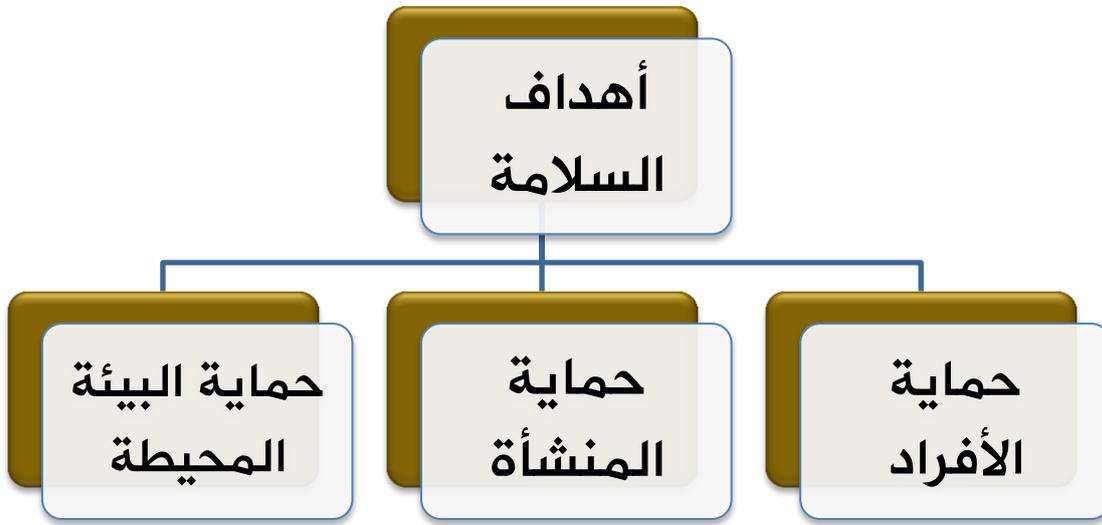
السلامة والصحة المهنية في بيئة العمل

السلامة أولاً
SAFETY FIRST



تعريف السلامة

هي مجموعة من التدابير والإجراءات الوقائية القصد منها حماية الإنسان من المخاطر والأضرار والعمل على منع الخسائر في الأرواح والممتلكات.





1 حرائق



2 كهربائية



3 مخاطر طبيعية



4 فيزيائية



5 كيميائية



6 بيئة العمل المكتبية



7 أماكن عامة



أولاً: التعامل مع الحرائق

تبريد الحريق

ويقصد به تخفيض درجة حرارة المادة المشتعلة وذلك باستخدام المياه التي يتم قذفها على الحريق وتعتمد هذه الوسيلة أساساً على قدرة امتصاص الماء لحرارة المادة المشتعلة فيها النار.

خنق الحريق

يتم خنق الحريق بتغطيته بحاجز يمنع وصول الأكسجين إليه وذلك بالوسائل التالية:

- (١) غلق منافذ وفتحات التهوية بمكان الحريق للتقليل من نسبة الأكسجين.
- (٢) تغطية المادة المشتعلة بالرغاوي الكيميائية.
- (٣) إحلال الأكسجين ببخار الماء أو ثاني أكسيد الكربون أو المساحيق الكيميائية الجافة أو أبخرة الهالوجينات.

تجويد الحريق

يتم تجويد الحريق بالحد من كمية المواد القابلة للاشتعال (تقسيم الحريق إلى أجزاء).



الخطوات الواجب اتباعها في حال حدوث الحريق

▪ اكسر زجاج إنذار الحريق لتشغيله.

▪ اتصل فوراً برقم هاتف الطوارئ.

(عمليات الجامعة – 0112590222 / الدفاع المدني 998).

▪ كافح الحريق إذا أمكن باستخدام أقرب مطفأة مناسبة للحريق كالتالي:

1

امسك بالمطفأة جيداً بواسطة مقبض الحمل

2

اسحب مسمار الأمان بالمطفأة

3

وجه فوهة المطفأة إلى قاعدة اللهب

4

اضغط على المقبض لتشغيل المطفأة

5

حرك مواد الإطفاء على قاعدة النار يميناً و يساراً

6

تأكد أن المكان الذي تقف فيه لا يشكل خطورة عليك وأنه باستطاعتك الهروب إذا انتشر الحريق

7

استخدم مطفأة الحريق اليدوية في الهواء الطلق مع مراعاة الوقوف مع اتجاه الريح على مسافة مترين إلى ثلاثة أمتار من النار

8

انزع الستائر وافتح الغرفة لتهويتها ولطررد الدخان

▪ توجه فوراً إلى نقاط الإخلاء وسجل اسمك في قائمة المتواجدين.



ثانياً: المخاطر الكهربائية

المواد الكهربائية

تعتبر الكهرباء من مصادر الطاقة والقوى المحركة التي جعلت الحياة أكثر سهولة ويسر، ولكن على الرغم من الفوائد الكثيرة للكهرباء في حياة الفرد والمجتمع إلا أنها تشكل خطورة على سلامة الأرواح والممتلكات وقد تكون سبباً في وقوع الحرائق أو وفاة الكثير من الناس في حال إهمال تطبيق شروط السلامة أثناء تنفيذ الشبكات والتوصيلات الكهربائية أو عند الاستخدام.

طرق التعامل مع المخاطر الكهربائية

- ١- فصل التيار الكهربائي قبل إجراء عملية الإطفاء.
- ٢- استخدام وسائل الإطفاء التي تتناسب مع نوعية المواد المشتعلة.
- ٣- في حال تعذر فصل التيار الكهربائي أو عدم التيقن من ذلك فتستخدم مواد الإطفاء التي ليست لها خاصية التوصيل الكهربائي وأيضاً عدم التأثير الضار على التجهيزات كأبخرة الهالوجينات والمساحيق الكيميائية الجافة وثاني أكسيد الكربون.



ثالثاً: المخاطر الكيميائية

المواد الكيميائية

تعرف المواد الكيميائية الخطرة بحسب منظمة إدارة السلامة والصحة المهنية الأمريكية OSHA بأنها أي مادة كيميائية يمكنها التسبب بأي خطر واحد أو أكثر وذلك اعتماداً على عدة عوامل هي:

- ١- نوع المادة الكيميائية
- ٢- تركيز المادة الكيميائية
- ٣- المنطقة التي تعرض لها
- ٤- طريقة التعرض للمادة ويمكن التعرض للمواد الكيميائية بعدة طرق:

أ - الاستنشاق. ب - التلامس المباشر ج - البلع

طرق التعامل مع المخاطر الكيميائية

- ١- تطبيق قواعد السلامة أثناء التخزين
- أ- عدم تخزين المواد الكيميائية مع مواد قابلة للتفاعل معها.
- ب- تجنب الاحتفاظ بأوعية المواد الكيميائية عالية الخطر خارج تداولها.

ج- أن يتم تصنيع الأوعية المخصصة لحفظ المواد الكيميائية من مواد غير قابلة للكسر أو التفاعل معها.

٢- تطبيق قواعد السلامة أثناء التداول

- أ- التعرف على الإرشادات المحددة في بطاقات التعريف الخاصة.
- ب- ارتداء الملابس الخاصة بالعمل.

ج- التأكد من سلامة الأوعية وسلامة طرق تداولها.

٣- تطبيق قواعد السيطرة على خطر المواد الكيميائية

أ- العزل ب - التهوية ج - الاستبدال



إجراءات السلامة في المختبرات والمعامل الكيميائية

التأكد من وجود أجهزة السلامة.

2

التأكد من تواجد اللوحات الإرشادية.

1

توفر خزانة إسعافات أولية.

4

خلو الموقع من المواد الخطرة.

3

طفائيات الحريق بعدد كافٍ وصالحة للاستخدام.

6

توفر نظام إنذار الحريق وعمله بشكل صحيح.

5

محابس ومواسير الغاز سليمة.

8

عدم تخزين المواد الثقيلة في مكان مرتفع.

7

يجب أن تكون جميع المواد محفوظة بشكل صحيح وآمن.

10

الحاويات مغلقة بإحكام ومصنفة بشكل صحيح.

9

توفر أدوات السلامة الشخصية.

12

حفظ المواد القابلة للاشتعال والمواد الخطيرة في أماكن مقاومة للحريق.

11

يجب أن تكون مخارج الطوارئ مفتوحة مع عدم وجود عوائق أمامها.

14

توفر لوحات لمخارج الطوارئ.

13

توفر مصدر احتياطي للكهرباء في حال الطوارئ.

16

التمديدات الكهربائية آمنة.

15

التخزين الآمن لمصادر الغاز المستخدمة في المعامل.

17



رابعاً: المخاطر الطبيعية

المخاطر الطبيعية

تعتبر المخاطر الطبيعية خطراً يهدد حياة الإنسان لما تحدثه من أضرار بالأرواح والممتلكات ، وقد تحدث المخاطر الطبيعية بسبب عدة أسباب من أبرزها (العواصف - الصواعق - الانهيارات)

طرق التعامل مع المخاطر الطبيعية

1. الاستعداد وعمل التجهيزات اللازمة لمخاطر الطبيعة .
2. اتباع إرشادات وتعليمات الدفاع المدني وعدم استخدام الطرق والأماكن الخطرة والالتزام باستخدام الطرق الآمنة التي يتم التوجيه لها من قبل الجهات المعنية.
3. اتخاذ إجراءات الحيطة والحذر عند المرور من المواقع القريبة من المخاطر الطبيعية قدر الإمكان.
4. التزام الهدوء عند مشاهدة أي من أنواع المخاطر الطبيعية والابتعاد عن الموقع بمسافة آمنة لاحتمال أتساع مساحة الخطورة وعدم محاولة الاقتراب من الموقع.
5. عند ملاحظة احتجاز نتيجة مخاطر طبيعية فيجب طلب المساعدة من الدفاع المدني ومحاولة المساعدة بالطرق المتاحة بعيداً عن التعرض المباشر للخطر.



خامساً: المخاطر الفيزيائية

المخاطر الفيزيائية

تعرف المخاطر الفيزيائية بأنها هي تلك التي يمكن التحكم فيها من خلال وسائل وإجراءات الوقاية المختلفة كونها معروفة ومحددة وقابلة للقياس والكشف عنها وبالتالي التحكم بها. وتوجد المخاطر الفيزيائية في بيئة العمل وتؤثر سلباً على صحة وحياة العاملين في حال تجاوزها الحدود المسموح بها ومنها :

١- الوطأة الحرارية

ويقصد بها ارتفاع درجة الحرارة المحيطة بالإنسان.

٢- البرودة

يحدث الإحساس بالبرودة أو ما يسمى بالإجهاد البردي عندما تنخفض درجات حرارة الجو المحيط عند دخول مستودعات باردة وهي من المخاطر الفيزيائية.

٣- الضوضاء

هي الأصوات غير المرغوب فيها والتي نتعرض لها بصفة مستمرة.

٤- الإضاءة

مراعاة عدم التفاوت في شدة الإضاءة بين الأماكن المجاورة.



طرق التعامل مع المخاطر الفيزيائية

أ) الحرارة

- تقييم درجات الحرارة ببيئة العمل والقياسات الدورية.
- توفير أماكن ذات جو ملائم للعمال لقضاء فترة الراحة.

ب- البرودة

- في حالة الأعمال اليدوية يجب ارتداء القفازات.
- توفير أماكن دافئة بالقرب من العاملين.

ج- الضوضاء

- وقاية هندسية: المنع من المصدر، الاستبدال، والإحلال ، العزل.

د- الإضاءة

- مراعاة عدم التفاوت في شدة الإضاءة بين الأماكن المجاورة.



سادساً: إجراءات التعامل مع المخاطر في بيئة العمل المكتبية

1 التأكد من توافر الإضاءة المتجانسة وبالمستوى الذي يتناسب مع طبيعة عملك.

2 حجب الضوء حتى لا يقع على عينيك مباشرة.

3 اخفض إنارة الكمبيوتر وحاول أن تركز عينيك على شيء آخر غير الشاشة من وقت لآخر للحد من إجهاد العينين.

4 احرص على الجلوس بشكل مريح وتأكد أن تكون للكرسي قاعدة سليمة توفر أقصى درجات الثبات.

5 أعط نفسك فترات قليلة للراحة وانهض عن كرسيك وتحرك قليلاً.

6 تأكد من توفر اشتراطات السلامة بمكان عملك والتي تكمن في سلامة الأرضيات والتوصيلات الكهربائية ومخارج النجاة ووسائل الإنذار، ولا تنسى قواعد السلامة العامة في حالات الطوارئ.

7 لا تستخدم السخانات الكهربائية لإعداد المشروبات الساخنة بمكتبك لأن ذلك يعرضك لمخاطر الحريق.

8 تأكد من أن جميع التوصيلات الكهربائية بمكتبك سليمة وتجنب زيادة الأحمال عليها حتى لا تتسبب في حدوث حريق.



سابعاً: إجراءات التعامل مع المخاطر في الأماكن العامة

1. التأكد من وجود اللوحات الإرشادية الخاصة بالمصاعد ومخارج الطوارئ.
2. خلو تلك الموقع من المواد الخطرة على السلامة العامة.
3. توفر نظام إنذار الحريق وعمله بشكل صحيح.
4. تفقد وسائل السلامة بشكل مستمر مع التأكد من جاهزيتها.
5. توفر خزانة إسعافات أولية.
6. وجود طفايات الحريق بعدد كافٍ وصالحة للاستخدام.
7. محابس ومواسير الغاز بالمطاعم سليمة مع عدم وجود تسرب بها.
8. يجب أن تكون جميع مخارج الطوارئ مفتوحة مع عدم وجود عوائق أمامها.
9. التعاون في تطبيق خطط الإخلاء الافتراضي.



إجراءات التعامل مع الحرائق وحوادث السلامة

1 السيطرة على الحريق بالطفايات المتواجدة لحين وصول فرقة الدفاع المدني.

2 العمل على تسهيل مهمة الدفاع المدني.

3 استدعاء الإسعاف في حال وجود إصابات.

4 الإخلاء السريع للمبنى.

5 المساعدة في منع التجمهر.

6 المساعدة في منع دخول المبنى بعد الإخلاء.



توجيهات الإخلاء في المباني العامة

تهدف خطة الإخلاء إلى مواجهة حالات الطوارئ داخل الجامعة على النحو التالي:

- 1 إخلاء كل من في المبنى فور سماع جرس إنذار الحريق وذلك بتوجههم إلى نقاط التجمع المحددة سلفاً
- 2 تشكيل وتدريب فريق الحالات الطارئة بالتنسيق والتعاون مع الدفاع المدني
- 3 الاتصال بالإسعاف والدفاع المدني
- 4 تقديم الإسعافات الأولية
- 5 إغلاق كافة الأبواب والنوافذ باستثناء المخارج المخصصة للإخلاء (التي يجب أن تكون سالكة باتجاه الخروج طوال فترة الدوام الرسمي).

الوسائل المطلوب توفرها:

إن توفر الوسائل والمعدات اللازمة لمواجهة حالات الطوارئ تلعب دوراً كبيراً في الحد من الخسائر وهي الآتية:

- 1 نقاط التجمع الخاصة بالحالات الطارئة
- 2 أجهزة مكافحة الأولوية لجميع أنواع الحرائق وأن تكون صالحة للاستخدام الفوري
- 3 الأدوية اللازمة للإسعافات الأولية
- 4 مخارج الطوارئ الكافية واللوحات الإرشادية التي تسهل عمليات الإخلاء



أنواع طفايات الحريق



طفاية الماء

تستخدم في إطفاء المواد الصلبة



طفاية البودرة

تستخدم في إطفاء معظم أنواع الحرائق باستثناء حرائق المعادن



طفاية ثاني أكسيد الكربون

تستخدم في إطفاء الحرائق الناتجة عن الكهرباء ويفضل استخدامها في الأماكن المفتوحة



طفاية الرغوة

تستخدم في إطفاء حرائق المواد السائلة القابلة للاشتعال (الزيوت - البترول -...)



بطانية الحريق

تستخدم لإخماد حرائق المواد السائلة مثل: (زيوت الطهي - زيوت السيارات -...)



وسائل السلامة العامة



(1) طفايات الحريق بكافة أنواعها



(2) أجهزة كاشف الدخان



(3) أجهزة كاشف الحرارة





4) الإنذار الصوتي في
جميع أجزاء المبنى



5) نظام الإطفاء الآلي



6) خراطيم مياه



7) نظام الإنذار اليدوي

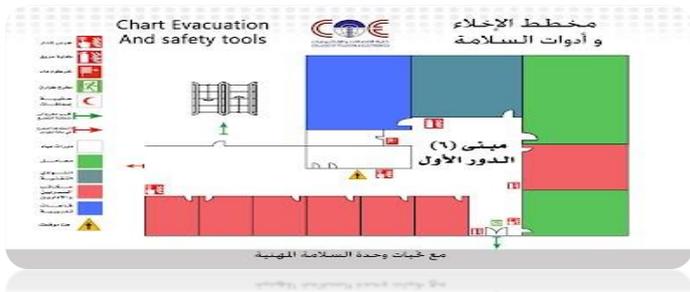




(8) لوحات نقاط التجمع



(9) لوحات مخارج الطوارئ



(10) إرشادات للطوارئ





هواتف الطوارئ

كما يسعدنا تلقي
استفساراتكم
واقتراحاتكم على نظام
تواصل



عمليات الجامعة
0112590222



مدينة الملك عبدالله للطالبات
0112590333



المركز الطبي بالجامعة
0112590991



الدفاع المدني
998



الهلل الأحمر السعودي
997



الدوريات الأمنية
911

