

## نقش بهداشت حرفه ای در کاهش صدمات شغلی

- هدف اصلی بهداشت حرفه ای حفظ و ارتقاء سطح سلامت شاغلین است .
- روشنایی نامطلوب ، عامل ایجادحادثه است .
- رعایت نظم وانضباط درمحیط زندگی و کارخطر وقوع حوادث راکم میکند .
- حادثه درهمه جا ، جاده ، خانه ، محیط کار ، مدرسه و... درکمین ماست با رعایت نکات ایمنی بروز آنرا به حداقل ممکن کاهش دهیم .
- با رعایت اصول بهداشت حرفه ای از بروز بیماریها و حوادث شغلی پیشگیری کنیم .
- بیماری های شغلی غیرقابل درمان اما قابل پیشگیری هستند .
- با انجام به موقع معاینات ادواری و مشارکت در آن از بروز بیماریهای شغلی پیشگیری کنیم .
- کری شغلی قابل درمان نیست؛ برنامه حفاظت از شنوایی را جدی بگیریم .
- کشاورز محترم مطالعه برچسب ظروف حاوی سم قبل از کاربرد سموم ضروری است .
- با رعایت اصول صحیح حمل بار از بروز کمردردجلوگیری کنیم
- همکاری با بازرسین بهداشت حرفه ای گام اساسی در تامین سلامت و افزایش بازدهی میباشد .
- قالی بافان عزیز برای سلامتی خود ورزشهای مخصوص و متناسب با کار خود را انجام دهید .
- با کنترل عوامل زیان آور محیط کار از بیماریهای ناشی از کار پیشگیری کنیم
- انسان سالم رکن اساسی توسعه پایدار است
- با نصب حفاظ بر روی قسمت‌های چرنده دستگاهها از وقوع حادثه پیشگیری نمائیم
- قبل از شروع بکار دستورالعملهای ایمنی را مرور کنید
- به علائم هشدار دهنده ایمنی توجه نمائید
- از وسایل حفاظت فردی متناسب باشغل خود استفاده کنید .

نیروی کار سالم ، با ارزشترین سرمایه

سیستم مدیریت ایمنی و سلامت کار ، ابزاری برای بهبود مستمر

قبل از استفاده از مواد شیمیایی اطلاعات ایمنی آن را بخوانید

ایمنی اصل ضروری از اشتغال به شمار می رود

نظم و ترتیب در محل کار ، الفبای ایمنی است .

ماشین آلات ایمن هستند اگر از قوانین آنها پیروی کنیم .

حادثه = غرور + بی دقتی

وسایل حرارتی را دور از مواد قابل اشتغال قرار دهید .

هنگام کوبیدن میخ به دیوار مواظب سیمهای برق داخل دیوار باشید .

از گاز پیک نیک همان طور که از اسمش پیداست باید در محیط باز استفاده شود .

هدف بهداشت حرفه ای تامین ، حفظ و ارتقاء عالیترین درجه ممکن سلامت جسمی ، روانی و اجتماعی کلیه شاغلین می باشد .

نیروی کار سالم ، محور توسعه پایدار

معاینات دوره ای شاغلین ابزاری مناسب جهت تشخیص زودرس بیماریهای ناشی از کار و پیشگیری از آنها می باشد .

انطباق شغل با تواناییهای ذهنی و مکانیکی کارگر از بروز حوادث و بیماریهای شغلی جلوگیری می نماید .

آیا می دانید سالانه ۳ میلیون نفر از مردم جهان به دلیل آلودگی هوا جان خود را از دست می دهند .

با نصب حفاظ بر روی قسمتهای چرنده دستگاهها از وقوع حادثه پیشگیری نمائیم

ایمنی مقدم بر هر کاری است

قبل از شروع بکار دستورالعملهای ایمنی را مرور کنید

به علائم هشدار دهنده ایمنی توجه نمائید

از وسایل حفاظت فردی متناسب شغل خود استفاده نمائید .

هدف بهداشت حرفه ای تامین ، حفظ و ارتقاء عالیترین درجه ممکن سلامت جسمی ، روانی و اجتماعی کلیه شاغلین می باشد .

نیروی کار سالم ، محور توسعه پایدار

معاینات دوره ای شاغلین ابزاری مناسب جهت تشخیص زودرس بیماریهای ناشی از کار و پیشگیری از آنها می باشد .

رعایت نکات ایمنی در محیط کار شرط اولیه و اصلی هر کاری میباشد و سبب حفظ جان و سلامتی میشود .

در اثر عدم رعایت نکات بهداشتی و ایمنی در محیط کار هر ساله میلیونها حادثه ناشی از کاربرد دنیا اتفاق می افتد که منجر به مرگ یا از کار افتادگی کلی یا جزئی میشود .

ایجاد محیط کار سالم و بهداشتی برای کارگر در جلوگیری از حوادث بسیار مهم است .

عوامل زیان آور محیط کار سلامت کارگران را به خطر می اندازد .

بهترین روشنایی ، نور روز است . نورگیرها را پاکیزه نگهدارید .

استفاده صحیح از وسایل حفاظت فردی سلامت کارکنان را تضمین میکند .

افراد را در کارهایی که متناسب با شرایط جسمی ، روانی ، اجتماعی آنهاست بکار بگیریید .

بهبود و حفظ سلامت افراد شاغل بویژه کارگران در واحدهای صنعتی اثر مستقیم در رشد و رونق اقتصاد کشور دارد .

با ارزشیابی صحیح و تشویق به جا ، کارایی کارکنان را بالا ببریم .

کار در هوای گرم سبب ازدست رفتن آب و املاح بدن خواهد شد .

محیط کار خود را دوستانه کنید .

در محیط کار از لیوانهای شخصی استفاده کنید .

سروصدای بیش از حد طبیعی سبب اختلال شنوایی ، افزایش فشار خون و ناراحتیهای روانی میگردد .

با معاینات دوره ای کارگران ، از بیماری و از کارافتادگی زودرس آنان جلوگیری کنید .

نور کافی + صدای مناسب + هوای سالم ، سه عامل تضمین کننده سلامت کارگر .

رعایت استراحت در بین کار بسیار ضروری است .

تامین سلامت کارکنان موثرترین عامل در بهره وری مطلوب است .

اگر میخواهید صدای دلتنواز کودک خود را بشنوید در محیط کار پر سروصدا حتما از گوشی استفاده کنید .

گوش خود را از هر ضربه‌ای محافظت کنیم .

حادثه وقتی رخ میدهد که انتظار ندارید .

کار هر چند ساده باشد هنگام بروز عصبانیت میتواند مصیبت بار باشد .

کوچک شمردن و تحقیر خطر خود میتواند عامل تشدید حادثه باشد .

عجله و شتاب در هر کاری باعث حادثه می شود .

تعداد زیادی از حوادث بعثت بی اطلاعی و عدم آگاهی عمل کننده از ماهیت خطر و عوارض ناشی از آن رخ میدهد

اساس توسعه پایدار وجود کارگران ماهر و سالم است .

بهره وری عناصر تولید در گرو بهره وری نیروی انسانی است .

بکارگیری کارگران متناسب با خصوصیات جسمی و روحی آنها با انجام معاینات میسر است .

سلامت نیروی انسانی محور توسعه پایدار

کوچکترین خراش و جراحت می تواند سلامتی شما را به خطر اندازد .

اگر به سعادت خود و فرزندانتان علاقه دارید، رعایت ایمنی و بهداشت را سرلوحه کارتان قرار دهید .

ابزار های دستی را روی کف زمین و در راهروها نگذارید .

استفاده از گوشی در محیط های پر سر و صدا الزامی است .

آمار نشان می دهد که اکثر حوادث ناگوار در نتیجه یک بی احتیاطی کوچک ایجاد شده است .

اگر به سعادت خود و فرزندانتان علاقه دارید امر حفاظت را سرلوحه کارتان قرار دهید .

ایمنی زمانی حاصل می شود که بدانیم چگونه از خطر دور شویم .

از حمل چندین بسته با حجم با دودست که مانع دید شما می شود خودداری کنید، تعداد بسته ها را کم کنید و بردفعات حمل آن

اضافه کنید .

آیا می دانید شوخی های خطرناک در محیط کار یکی از مهمترین عوامل ایجاد حادثه است .

از زیر بار معلق و ناپایدار عبور نکنید .

استفاده از لوازم حفاظت فردی ( ماسک - دستکش و غیره... ) در کار با مواد شیمیایی ضروری است .

اگر در معرض عبور یا پرتاب شدن اجسام قرار دارید، باید کلاه حفاظتی مقاوم و در عین حال سبک به سر گذارید تا آسیب نبینید .

ابزار کار را در جیب‌تان نگذارید .

ایمنی ضامن سلامتی است .

بعد از اتمام کار، وسایل و ابزار کار را در محل مخصوص خود قرار دهید .

خطر خبر نمی‌کند، آماده باشیم .

به ایمنی فکر کنید تا در امان باشید .

به محض زخمی شدن دست یا سایر اعضاء از کمک‌های اولیه استفاده کنید، کوچکترین جراحت و خراش می‌تواند سلامتی شما را بخطر اندازد .

با بکار بردن وسایل حفاظتی فردی از حوادث جلوگیری کنید .

برای حفظ جان خود به دستورات حفاظتی توجه کنید .

تجربه را ، تجربه کردن خطاست .

چون برق دیده نمیشود ، هیچ موقع کابل را لمس نکنید .

خطر پاره شدن یا باز شدن و سقوط بار را همیشه در نظر داشته باشید .

حادثه به خودی خود اتفاق نمی‌افتد بلکه علتی دارد .

حصول ایمنی در نتیجه همکاری دسته جمعی است .

حفاظت ضامن سلامتی است ، عزیزان شما انتظار دارند سلامت به خانه برگردید .

دریچه‌ها و چاله‌های کف کارگاه را باید با نرده محصور و با چراغ قرمز ( علامت خطر ) مشخص گردد تا کسی در آن سقوط نکند .

در پس هر حادثه نوعی سهل‌انگاری وجود دارد .

در سر راه خود مواظب میخ‌ها باشید .

در موقع کار کردن با اشیاء از کفش‌های حفاظتی استفاده کنید تا در صورت سقوط اشیاء سنگین پای شما آسیب نبیند .

درب‌های خروجی و راه‌روهای منتهی به آن باید همیشه آزاد باشد تا کارگران بتوانند هنگام بروز حریق در اسراع وقت از آن خارج شوند .

با رعایت اصول ایمنی در ساختمان‌صدمات زلزله را کاهش دهیم .

موقع برداشتن بار از خم کردن کمرتان خودداری کنید .

هرگز بار را با دستهای کشیده نباید بلند کرد و یا پائین آورد .

موقع بلند کردن بار از چرخش کمر خودداری کنید زیرا فشار وارده به ستون فقرات را افزایش می دهد .

نشستن به مدت طولانی میتواند به کمر شما صدمه بزند .

بهترین محدوده ی بلند کردن اجسام در فاصله ی بین شانه ها و دور کمر است .

در هنگام نشستن روی زمین گودی کمر کاملاً از بین می رود و فشار به دیسک زیاد شده و شانس پارگی دیسک زیادتر می شود.

پس حتماً روی صندلی بنشینید .

در هنگام کار با کامپیوتر مرتباً در زمانهای کوتاه به خود استراحت داده بلند شوید چند قدم راه بروید و در صورت امکان کمی

نرمش کنید. این کار بسیار اهمیت دارد .

به مدت طولانی در یک حالت کار نکنید. هنگام کار استراحت های متوالی داشته باشید .

هر وقت در دستهایتان احساس درد و بی حسی کردید، دست از کار بکشید .

قبل از بلند کردن یا حمل بار چند حرکت کششی انجام دهید .

حتی الامکان روی شکم نخوابید، در غیر این صورت از یک بالش در ناحیه میان تنه استفاده کنید .