

دستورالعمل ایمنی و بهداشت در محیط کار

۱ – استفاده صحیح و همیشگی از وسایل حفاظت فردی در محیط کار، کارگر را در برابر بیماریهای شغلی ، ایمن و مصون نگه میدارد.

۲ – کارکردن در محیط پر سروصدا باعث کاهش شنوایی و تاثیر نامطلوب بر روی اعصاب دارد؛ لذا ، جهت پیشگیری باید از گوشی حفاظتی استاندارد استفاده کنید.

۳ – بلند کردن و حمل غلط بار، باعث تشدید ناراحتیهای کمر میشود، لذا ، از روشهای بلند کردن و حمل صحیح بار، استفاده نمایید.

۴ – با انجام ورزش و تغذیه مناسب، میتوان از بروز بیماریهای مفصلی و استخوانی ناشی از کار یکنواخت و تکراری بر بدن، جلوگیری کرد.

۵ اگر خسته هستیم ، بدن ما به اکسیژن و استراحت بیشتری نیاز دارد، نه به سیگار!

۶ – با مصرف نمودن سیگار در محیط کار، علاوه بر احتمال آتش سوزی ، اثرات زیانبار موادشیمیایی در محیط کار را بر سلامتی خود ، دو چندان میکنیم.

۷ – به منظور پیشگیری از بروز حادثه هیچگاه در هنگام روشن بودن دستگاهها و تجهیزات، اقدام به تعمیر و تعویض قطعات نکنیم.

۸ – طریقه استفاده مناسب از کپسولهای آتش نشانی را قبلاً" فرابگیریم. شاید به هنگام بروز آتش سوزی، این کار دیر باشد.

- ۹ - بیماریهای شغلی ناشی از کار، در درازمدت ظاهر میشود و اکثراً " غیر قابل علاجند.
- ۱۰ - کوچکترین بی احتیاطی یا شوخی در هنگام کار ممکن است حادثه ای مرگبار و غیر قابل جبران به همراه داشته باشد.
- ۱۱ - کوچکترین ضایعه یا نقص در مدار برق و تجهیزات برقی، مرگ آفرین است.
- ۱۲ - در هنگام کار با اشیاء تیز و برنده ، از دستکش حفاظتی مناسب(چرمی یا اشیالتی) استفاده کنیم.
- ۱۳ - برای هر وسیله ، ابزار یا قطعه محل مخصوصی در نظر بگیریم تا علاوه بر دسترسی آسان به وسایل ، باعث ایجاد نظم و انضباط در کارگاه شود.
- ۱۴ - استفاده از وسایل و ابزار دستی نامناسب، یکی از علل عمده حوادث است. قبل از شروع بکار از سالم بودن ابزار دستی خود مطمئن شویم.
- ۱۵ - دوش گرفتن پس از پایان کار ، علاوه بر رفع آلودگی از سطح پوست، سبب نشاط و شادابی نیز میشود.
- ۱۶ - حالت و وضعیت غلط بدن در هنگام کار، سبب بروز اختلال و آسیب در استخوانها و ستون فقرات میشود.
- ۱۷ - کارگاه ، محل مناسب و بهداشتی برای صرف غذا نمیباشد، از محلی مجزا و بهداشتی برای صرف غذا استفاده کنید.
- ۱۸ - در کارگاه برای جمع آوری ضایعات و زباله ، از سطل زباله استفاده کنیم.
- ۱۹ - البسه گشاد و موی بلند میتواند به دور اشیاء و محورهای در حال چرخش و دیگر قسمت‌های متحرک، گیر کند. بنابر این از لباسی کاملاً مناسب و مرتب استفاده کنید.

20- هرگز البسه ای را که با روغن یا مایعات مشابه آلوده شده است، به لحاظ احتمال ایجاد حریق و به مخاطره افتادن سلامتی خود، نپوشیم .

۲۱ – اگر مواد شیمیایی درون چشم ریخته شد، بلافاصله آن را به طور کامل با مقدار زیادی آب بشوییم و سپس به مراکز درمانی مراجعه کنیم.

۲۲ – اگر میزان بار بیش از از توانایی ما بود ، حتما" از دیگران و یا بالابر، کمک بگیریم.

۲۳ – در پایان هر روز کاری، علاوه بر نظافت (جمع آوری زباله و ضایعات)، تجهیزات و دستگاهها را مرتب کنیم.