

سياسات السلامة والصحة المهنية

تعليمات السلامة في المكاتب

تعليمات السلامة في المكاتب

يعاني الموظفون الذين يجلسون لفترات طويلة أمام شاشات الحواسيب بعد انتهاء دوام العمل من ظهور آلام في الظهر أو حرقان بالعينين أو تصلب في الرقبة، ولا تقتصر المتاعب على الموظفين فقط، بل إنها تصيب أيضاً الأشخاص الذين يجلسون لفترات طويلة للاستمتاع بالألعاب سواء كان ذلك بواسطة الهواتف الذكية أو أجهزة الحاسوب أو حتى أجهزة الحاسوب المكتبية



سياسات السلامة والصحة المهنية

تعليمات السلامة في المكاتب

أولاً: قواعد السلامة المتعلقة بالمتعلقة بالخزائن:

- أغلق الأدراج في حال عدم استعمالها. وعدم فتح أكثر من درج واحد في الوقت نفسه.

- البدء بوضع الأشياء في الجزء السفلي من الأدراج ، وذلك من أجل ثباتها.

- استعمال مقابض لإغلاق الأدراج تجنباً لإصابة الأصابع. وتجنب وضع

ملفات في الخزائن بما يفوق استطاعتها.

- عدم وضع الأشياء الثقيلة على السطح العلوي لخزائن الملفات.

- استعمال سلم لبلوغ الأماكن المرتفعة ، وعدم استعمال الصناديق أو سطح

المكتب أو الكراسي ذات العجلات لتحقيق هذا الهدف، وعدم استعمال الصناديق

أو سطح المكتب أو الكراسي ذات العجلات لتحقيق هذا الهدف.

ثانياً: قواعد السلامة المتعلقة بالأرضيات والسلالم:

-تنظيف انسكاب المياه والسوائل. والتقاط الأشياء ورفعها عن الأرض والسلالم ،

بما فيها الأوراق وأقلام الرصاص وغيرها ، لأنها يمكن أن تسبب انزلاقاً وسقوطاً .

- استعمال مستحضرات تنظيف مقاومة للانزلاق على الأرض خاصة السيراميك

وما شابه. وإذا كانت الأرضية خشبية فيجب أن تكون سليمة وان لا يكون هناك

زوائد تسبب التعثر أو الجروح .مع التثبيت الجيد للسجاد والمشايات (إن وجد) وأن

لا يوجد بها تمزق .



سياسات السلامة والصحة المهنية

تعليمات السلامة في المكاتب

ثالثاً: قواعد السلامة المتعلقة بالحريق:

- استعمل حاويات للمخلفات غير قابلة للاشتعال.
- تعرف على أماكن وأنواع أجهزة إطفاء الحريق وكيفية استعمالها .
- تعرف على إجراءات الإخلاء وأماكن مخارج الطوارئ.
- لا تستخدم السخانات الكهربائية لإعداد الشاي والقهوة والمشروبات بمكتبك لأن ذلك يعرضك لمخاطر الحريق.
- إفصل الكهرباء عن جميع الأجهزة والتكييف والأضاءة قبل مغادرة المكتب.



رابعاً: قواعد السلامة المتعلقة بأجهزة وآلات المكتب:

- استدعاء المعنيين بأمور الصيانة من أجل صيانة الآلات والأجهزة .
- إفصل التيار الكهربائي عند وجود أى خلل فى الأسلاك أو الوصلات الكهربائية، وبلغ عن ذلك فوراً.
- إنزع الوصلات عن المعدات عند عدم استعمال الآلة أو قبل إجراء أية تعديلات عليها .

سياسات السلامة والصحة المهنية

تعليمات السلامة في المكاتب

خامساً: قواعد السلامة المتعلقة بالإضاءة:

- ينبغي التأكد من توافر الإضاءة المتجانسة وبالشدّة التي تتناسب مع طبيعة عملك طبقاً لجدول حدود الأمان المعمول بها في هذا المجال والتي حدتها تشريعات السلامة والصحة المهنية .
- قم بحجب الضوء حتى لا يقع على عينيك مباشرة ، كذلك تجنب سقوط ضوء المصباح فوق أى سطح مصقول تكون الكتب أو أدوات الكتابة موضوعة فوقه حتى لا يؤدي هذا الوهج الناتج من انعكاس الضوء على هذا السطح إلى إعاقة الرؤية ويستحسن أن يوضع المصباح خلفك .
- لا تستخدم أجهزة الكمبيوتر لمدة طويلة ولا تتعرض لإشعاعات الشاشة .

سادساً: قواعد السلامة المتعلقة بالجلوس لفترات طويلة:

- يجب الجلوس بوضع سليم مع عمل بعض التمارين الرياضية البسيطة كل ساعة لمدة (5) دقائق وقبل مغادرة المكتب للمساعدة في التغلب على الإجهاد الذي قد تعاني منه عند استمرارك في الجلوس طويلاً دون حركة.