

עבודה בטוחה בחורף

מזג אוויר קר אמנם שורר בישראל תקופה קצרה בלבד, אך בימים קרים במיוחד יש להקפיד על לבוש נכון, שמגן מפני איבוד חום הגוף (היפותרמיה), מהירטבות ממים ומחשיפה לרוח, על נעליים מבודדות ועל הגנת הפנים והעיניים. את הסיכון לפגיעות קור אפשר למנוע גם על ידי הכנת נוהלי עבודה מתאימים והדרכת העובדים על התסמינים ותופעות הלוואי שלהן

מאת דוד זיו, מרכז ידע וחדשנות המוסד לבטיחות ולגיהות

קור הוא סכנה תעסוקתית במגוון עיסוקים, כגון בנייה, תחבורה, שירותים, חקלאות, דיג, ועוד. החשיפות לקור מתרחשות לרוב במקרה וכוללות הירטבות ממים בטמפרטורה נמוכה והישארות בטמפרטורת סביבתית נמוכה.

סביבה קרה מאתגרת את העובד בשלוש דרכים: טמפרטורת האוויר, מהירות הרוח ומידת הלחות. כדי לעבוד בבטחה, יש לאזן אתגרים אלה על ידי בידוד נכון (ביגוד מגן שכבתי), פעילות גופנית, שממריצה את מחזור הדם ואת השרירים, וחשיפה מבוקרת לקור.

איך מקטינים את ההשפעות השליליות של הקור?

כאשר מבצעים עבודה באופן רציף בטמפרטורה שמתחת לנקודת הקיפאון (אפס מעלות או קרוב לכך), יש להכין מקומות מחוממים זמניים, וכן, לדאוג שלא תיגרם בהם הזעת יתר. יש לאפשר תקופות מנוחה נאותות באזור מחומם, ועל העובדים להחליף בגדים רטובים ליבשים. אפשר למזער את הסיכון לפגיעת קור על ידי תכנון ציוד מתאים, הכנת נוהלי עבודה מתאימים וביגוד מתאים.

תכנון הציוד

מומלץ לכסות ידיות ומוטות מתכת בחומר בידוד תרמי ולהפעיל מכונות וכלים עם כפפות.

מעקב וניטור

כל אתר עבודה, שבו הטמפרטורה עשויה לרדת מתחת ל-16 מעלות צלזיוס, צריך להיות מצויד במדחום מתאים, כדי ליידע על שינויי טמפרטורה. במקומות עבודה עם טמפרטורות מתחת לנקודת הקיפאון יש לעקוב אחר הטמפרטורה ולהתאים את העבודה אליה. במקומות עבודה חיצוניים, עם טמפרטורת אוויר מתחת לנקודת הקיפאון, יש לרשום הן את טמפרטורת האוויר והן את מהירות הרוח, ולחשב את הטמפרטורה שאותה הגוף מרגיש.

נוהלי חירום

יש להכין נהלים למתן עזרה ראשונה ולקבלת טיפול רפואי הכולל טיפול לנפגעי קור.

הדרכה

יש להדריך את כל העובדים בסביבה קרה על תסמינים הנובעים מחשיפה לקור ותופעות הלוואי שלה, לבוש מתאים, שיטות לעבודה בטוחה ונוהלי התנהגות במקרים של פגיעות קור. יש צורך בהשגחה הדדית של חברים לעבודה ובשמירה על ערנות כהגנה מפני היפותרמיה.

ציוד מגן אישי לעבודה - ביגוד

ביגוד מגן להגנה מקור נדרש לעבודה בטמפרטורה של 4 מעלות צלזיוס או פחות. יש לבחור בגדים שיתאימו לתנאי הסביבה והעבודה, לטמפרטורה, לתנאי מזג האוויר, למשך הפעילות ולשיטת העבודה. השכבה החיצונית של הביגוד צריכה להיות אטומה למים. בקור קיצוני (קור שאינו רגיל באותה הסביבה) יש להשתמש בבגד מגן מחומם.

יש לחבוש כובע וצעיף המותאמים לתנאי מזג האוויר ולשמור גם על חום האוזניים. הבגדים צריכים להישמר יבשים ונקיים, כיוון שלכלוך סותם את סיבי הבגד ומקלקל את יכולת הבידוד שלו. ביגוד מכותנה אינו מומלץ, כיוון שהוא נוטה לספוג לחות או להירטב במהירות. צמר וסיבים סינתטיים, לעומת זאת, שומרים על החום גם כשהם רטובים.

נעליים ומגפיים

יש לנעול נעליים מבודדות, עם בטנה חמה. חלקה העליון של הנעל מעור, המאפשר לנעל "לנשום" ומאדה זעה. הסוליה תהיה מגומי, המדרס מלבד, וניתן לשליפה. לעבודה במים נחוצים מגפיים עמידים למים (התקן הישראלי לנעלי בטיחות 1112 חלק 2, שאימץ את תקן ISO, כולל גם מגפיים).



OSHA

שילוב בטוח של עובדים ותיקים בתעסוקה בעתות חירום

כוח האדם בענפים רבים נמצא במחסור עקב יציאת עובדים למילואים או עזיבת הפועלים הזרים. את מקומם יכולים לתפוס עובדים ותיקים וכשירים ויעילים, אך לצורך שילובם המועיל בעבודה חשוב לבצע עבורם התאמות בטיחותיות

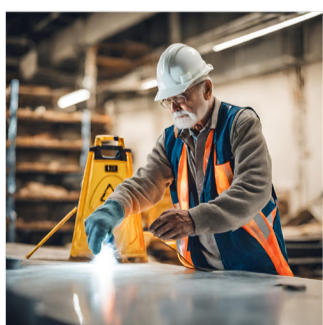
מאת יפעת זר, מנהלת מרכז ידע וחדשנות המוסד לבטיחות ולגיהות

מקומות עבודה רבים שואפים להשלים את המחסור בכוח האדם במשק, שנוצר עקב גיוס עובדים רבים למילואים ועזיבת הפועלים הזרים, בייחוד בענפי תעסוקה חיוניים. למרבה המזל, אזרחים ותיקים רבים כשירים לעבודה ויכולים למלא בהצלחה את מקומם של העובדים החסרים במשק. חשוב ליצור עבורם סביבה בטיחותית ולהביא בחשבון את הסיכונים האפשריים לבריאותם.

לפי סקר, שערך משרד "הנגב" בקרב 1,900 אזרחים ותיקים, רבים שואפים להשתלב מחדש בשוק העבודה (79.1% מהנשאלים) וכמעט כולם מוכנים לעבוד בעבודות חיוניות, גם אם אין להם ניסיון קודם (95%). למרות המיתוסים הרווחים על מגבלות האזרחים הוותיקים בעבודה, בפועל, אלו מהם שמועסקים הם תורמים ויעילים לא פחות מעמיתיהם הצעירים יותר.

מחקר של מכון ברוקדייל מראה:

- מעסיקים יעדיפו להעסיק עובדים מבוגרים, הנתפסים כבעלי ידע, ניסיון וכישורים, העולים על אלה של עובדים צעירים.
- תחלופת העובדים המבוגרים נמוכה יותר מזו של הצעירים, אשר נוטים יותר להחליף עבודות.
- ותיקים, אמנם מצויים בסיכון גבוה יותר מהצעירים לתאונות עבודה, אך הם מודעים יותר לסיכונים הבטיחות וזהירים יותר.
- מעסיקים יעדיפו להעסיק עובדים מבוגרים בשל יציבותם, שיקול דעתם, וכן, כאשר יתקשו בגיוס עובדים צעירים.
- העסקת ותיקים אינה יקרה יותר מהעסקת צעירים.
- עובדים מבוגרים מרחיבים את המגוון הגילי.



עם זאת, לצורך שילוב יעיל של הוותיקים בעבודה, חשוב לבצע עבורם התאמות:

- לימוד של שימוש במיזמוניות חסרות, כגון במערכות מחשוב.
- לאפשר זמן החלמה ארוך יותר לאלה שנפצעו בתאונת עבודה או נעדרו עקב מחלה.
- להתאים את אופי העבודה ליכולותיהם ולצורכיהם, ולאפשר להם גמישות בבחירת מטלות העבודה, קביעת לוח הזמנים, התאמת סביבת העבודה וכד'.
- להקפיד על סביבת עבודה מותאמת ארגונית למבוגרים, כמו התאמת גובה המושבים, שיפור תנאי התאורה, צמצום בוחק מסכים דיגיטליים, ולהימנע מלהטיל עליהם פעולות חוזרניות, המעודדות יושבנות או כרוכות בסיכונים מעידות, נפילות ורעש.

מניעת תחלואה תעסוקתית בקרב נהגי משאיות בזמן מלחמה

הרגלי העבודה של הנהגים ושעות העבודה הלא-שגרתיות שלהם עלולים לגרום למחלות תעסוקתיות ולהפרעות ארגונומיות שונות. לאחרונה, אישרה הכנסת לנהגים להאריך את שעות עבודתם, אך העסקתם החריגה חייבת להיעשות תוך צמצום הסיכונים לתחלואה תעסוקתית

מאת המוסד לבטיחות ולגיהות

אוכלוסיית הנהגים היא קבוצת עובדים מגוונת, שכוללת נהגי תחבורה פרטית, נהגי תחבורה ציבורית ונהגים של רכבי הובלה. המשותף לכולם הוא שעות עבודה ארוכות, שבהן הם נמצאים בתא הנהג, חשופים לזיהום אוויר, סובלים מלחצים נפשיים, מעייפות ומפגיעות גופניות הקשורות בארגונומיה לא תקינה. תנאי העבודה של יושבנות ממושכת, תוך חשיפה לרעש הנוסעים וכלי הרכב על הכביש, לרטט של האוטובוס או המשאית ולזיהום האוויר עלולים להזיק לנהגים.

הרגלי העבודה של הנהגים ואורח החיים שלהם, כגון השמנה ועישון, חוסר פעילות גופנית, עבודה במשמרות ולחץ בעבודה מגדילים את הסיכוי לסבול ממחלות מטבוליות שונות ואת הרגישות לזיהום האוויר והשפעותיו.

בעקבות המלחמה, נוצר מחסור בנהגי אוטובוסים ומשאיות, ולכן, אישרה ועדת הכלכלה את הארכת הוראת השעה, שמאפשרת לנהגי משאיות ואוטובוסים לנהוג עד 14 שעות ביום, עד סוף פברואר 2024 או עד תום המלחמה. אולם העסקת הנהגים לשעות עבודה ארוכות מהרגיל חייבת להיעשות תוך צמצום הסיכונים לתחלואה תעסוקתית.

הדרכת עובדים ומעסיקים להרגלי עבודה נכונים ולאורח חיים בריא יתרמו להגנה על העוסקים במקצועות התעבורה השונים מפני תחלואה תעסוקתית.

טיפים ארגונומיים לנהגים בדרך:

- הטו את משענת הגב לזווית של 110 מעלות. התמקדו בגובה המושב, גובה ומשקל הנהג.
- כוונו את מראות הצד כך שיקטינו את המאמץ המוטל על הצוואר.
- דברו בטלפון רק עם דיבורית (על פי הוראת החוק) וצמצמו את העומס על הידיים והצוואר.
- תנועה, תנועה, תנועה. בכל שעה עצרו למנוחה קצרה ואז בצעו תרגיל של תנועה ושחרור הגוף. תרגול מתיחות ותנועתיות אגן-גב תחתון-צוואר יעילים למניעת עקרון הוויברציה ומונעים את היתפסות הגב התחתון.
- מומלץ לבחור בחנייה רחוקה מהיעד, כדי ללכת ברגל ולשפר את תנועתיות עמוד השדרה ואת זרימת הדם.
- הימנעו מהרמת משאות כבדים מיד לאחר נהיגה ממושכת.

טיפים למעסיקים:

- עודדו את הנהגים להקפיד על אורח חיים בריא, הכולל הרגלי אכילה סדירים, פעילות גופנית ושינה איכותית.
- העבירו לנהגים הדרכות לעבודה על פי נהלים המבטיחים את בטיחותם ובריאותם ועודדו אותם להימנע מעישון (אקטיבי ופסיבי), להקפיד על ביצוע בדיקות רפואיות תקופתיות ולפנות במידת הצורך, לייעוץ נפשי.
- בדקו את תקינות מערכת מיזוג האוויר ברכב (בעזרת טכנאי רכב) וודאו שהיא פועלת בהתאם להצהרת היצרן בנוגע לקצב תחלופת האוויר.

