

החייב ירסיק, למרו עליהם!



צילמה: נעמי סלנט

השמנת יתר כגורם סיכון לעובד

מאת ד"ר יוהנה גייגר, מדריכה ארגונומית ארצית, המוסד לבטיחות ולגיהות
 ההשמנה משפיעה על יכולת עבודתם של רבבות אנשים במגוון מקצועות.
 כאן על קצה המזלג על הבעיות שעלולות לבוע מהשמנת יתר של עובדים ועל הדרכים לפתור אותן

התאמת מקום העבודה

- במקומות עבודה בהם יש עובדים עם השמנת יתר נדרש להתאים עבורם את עמדות העבודה ואת המטלות;
- יש לדאוג למהווי תנועה וגישה לעמדות העבודה;
- מומלץ לקרב את העבודה אל עובד כדי למנוע ממנו את הצורך בהושטת היד רחוק מן הגוף, כאשר המרחק המומלץ לא יעלה על כ-10 ס"מ מקדמת הגוף;
- יש למקד את המטלות בגובה ביניים, או בין גובה הברכיים לגובה הכתף;
- מומלץ לשמור על עמדת עבודה מול מרכז הגוף ובכך למנוע מהעובד השמנת יתר את הצורך בפיתול הגב או הצוואר. מומלץ לאפשר גיוון תנועתיות ואף רטציה של עובדים בין מטלות שונות, על מנת למנוע עייפות יתר או עומס יתר על מפרקים מסוימים.

בקרב עובדים שמנים נמצא שיעור גבוה יותר של פגיעות בגפה העליונה. השמנת יתר נמצאה כגורם סיכון מובהק למחלות לב וכלי דם, לתסמונת שורש כף היד (התעלה הקרפלית), לדלקת פרקים (Osteoarthritis), לדלקת של מפרקי הברכיים וזאת בפרט בקרב העוסקים בעבודה מאומצת. עם זאת, לא נמצא קשר עקבי בין השמנת יתר לבין שיעור כאבי גב.

להשמנה השלכת תמורות

יכולת התפקוד של עובדים מושפעת לרעה מעודף משקל. לעובדים שמנים נטייה ליעיפות, לירידה ניכרת בכוח בעת מאמץ ממושך ומוגבלות בטווחי תנועה. לדוגמה, טווח כיפוף הגו כמו גם תנועתיות הכתף לאחור וקירוב היד לגוף מצומצמים בהשוואה לאנשים שאינם שמנים; יכולת כיפוף הברכיים אף היא פחותה בקרב אנשים שמנים; אנשים שמנים מניעים את כל הגוף בעת הושטת היד לפנים, בעוד שאנשים בעלי משקל תקין מניעים את מפרקי היד בלבד; אנשים שמנים איטיים יחסית בביצוע מטלות שיש בהן הושטת היד לפנים כאשר טווח הושטת היד שלהם מצומצם.

נפילה 'במרוץ למיליון' הוכרה כתאונת עובדה

אחת ממשתתפות תוכנית הריאליטי הטלוויזיונית 'המרוץ למיליון', שהצטרפה לתוכנית במסגרת קידום החברה שבבעלותה, נפלה במהלך הצילומים, שברה את ידה וכמה משיניה. המשתתפת הגישה בקשה לביטוח לאומי להכיר בתאונה כתאונת עבודה ולבסוף, לאחר דיונים, הוחלט לקבל את הבקשה, וזאת לאור העובדה כי נמצא קשר בין השתתפותה בתוכנית לבין מכירת המותג הנושא את שמה.

קצר ומאב

זרון בטיחות ואיכות
 אף באינטרנט
www.osh.org.il

בטיחות ולגיהות

המוסד לבטיחות ולגיהות
 בטיחות ובריאות בעבודה - זה אנחנו.

גיליון 542
 יולי 2015
 תמוז-אב תשס"ה

על סיכוני החשיפה לשמש

מאת אנדרי מטיאס, ראש מינהל הסברה, פרסום והוצאה לאור במוסד לבטיחות ולגיהות
 חשיפה לשמש הינה גורם ראשוני וישיר לסרטן העור, סיכון שחשוב לקחת בחשבון כשנחשפים לרמות קרינה גבוהות. חשיפה לשמש גם גורמת להזדקנות מוקדמת של העור, אז למה לכם להיראות זקנים בגיל צעיר?

קצר ומאב

לקח ללב

אדם שניהל חנות בבית מלון הגיע בוקר אחד, כמדוי יום, לפתוח את החנות והופתע למצוא מתחת לדלת מכתב ממנכ"ל בית המלון הנושא את הכותרת "הפרת סעיף בהסכם". מנהל החנות חשש כי המכתב מבשר על הפסקת ההתקשרות עמו ועל אובדן מטה לחמו. הוא החל לחוש כאבים בחזהו והלך לביתו. לאחר ארבעה ימים החמיר מצבו והוא לקה באוטם שריר הלב. מבדיקת המקרה עולה כי חשש מנהל החנות היה מוצדק: מנכ"ל המלון אמר כי הפרת הסכם לכאורה הייתה עלולה להביא לסיום ההתקשרות. בית הדין לעבודה הכיר במקרה המיוחד כתאונת עבודה. יצוין, כי בעקבות המקרה שלח מנכ"ל המלון מכתב התנצלות למנהל החנות.

קצר ומאב

קצרים ומאבים

- פועל נפל מגובה באתר בנייה. הוא נפצע קשה, טופל ופונה לבית החולים, שם נקבע מותו.
- נהג טרקטור נחבל קשות בראשו ממוט ברזל. התאונה אירעה בשטח חקלאי במרכז הארץ. נעשה ניסיון להציל את חיי הנהג הנפגע. בוצעו בו פעולות החיאה ממושכות אך בסיומן נקבע מותו.
- נפל עליו חפץ כבד. פועל נפצע באורח בינוני מפגיעת חפץ כבד שנפל עליו במקום עבודתו. פרמדיקים של מד"א העניקו לו טיפול רפואי והוא פונה לבית חולים עם חבלות בגפיים.
- תאונה קטלנית בנמל. מכונאי ואיש תחזוקה בנמל בדרום הארץ נפגע אנושות בחזה ובראש בעת שעסק בתיקון רכב. צוות מד"א שהגיע למקום העניק לפצוע טיפול אך לבסוף נאלץ לקבוע את מותו.

איזה עוד נזקים יש מחשיפה לשמש? זו עלולה לגרום להתפתחות קטרקט (ירוד) ולפגיעה בראייה, כאשר ההשפעה והנזק יורגשו לאחר שנים של חשיפה. גם אם אתם סבורים שעליכם זה לא משפיע - זה כן משפיע.
 גם בעלי עור כהה החסינים מפני צריבה נמצאים בסיכון, ואם אתם סבורים שביום מעונן אינכם חשופים לקרינת השמש, אתם טועים: אתם עדיין חשופים עד כדי 80%, אך אינכם מרגישים.

- **יש מה לעשות**
- **להעדיף צל:** חשוב לזכור שצל גם הוא לא בטוח ב-100% ומספק הגנה חלקית בלבד, כיוון שתיתכן חשיפה לקרינה לא ישירה הנובעת ממשטחים מחזירי קרינה.
- **בחור את שעות החשיפה:** יש לתכנן את הפעילות תחת השמש ולבחור את השעות בהן הקרינה פחות חזקה. רמת הקרינה הגבוהה ביותר של השמש היא בין השעות 10:00 ל-16:00.
- **לבשו בגדים קלים אך ארוכים:** למרות החום מומלץ ללבוש חולצה עם שרולים ארוכים ומכסיים ארוכים, לחבוש סביב ראש שוליים, עדיף כהה באריזה צפופה.
- **הרכיבו משקפי שמש מסנני קרינה:** המתאימים ביותר הם משקפי שמש המגנים מפני קרינת UV בעלי דרגת סינון של לפחות 30spf.
- **משחו את גופכם בקרם הגנה עם מסנן קרינה:** יש במרכולים תכשירים שונים להגנת העור כנגד קרינת UV. בחור לכם את רמת ההגנה הגבוהה ביותר ודאגו לחדש את המריחה כל שעתיים-שלוש.
- **בדיקה אצל הרופא אף פעם לא תזיק:** אם יש לכם חשש משומה חדשה שצצה על עורכם, או ראיתם שינוי בצבעה או בצורתה של שומה קיימת, ראיתם כתם עור לא מוסבר - מהר לרופא עור לבדיקה. זכרו: החשיפה לשמש מסוכנת.

כללי בטיחות בסיסיים לעבודה על סולם

מאת אנדרי מטיאס, ראש מינהל הסברה, פרסום והוצאה לאור במוסד לבטיחות ולגיהות
 העבודה על גבי סולמות טומנת בחובה סיכון לעובדים. יש להקפיד קלה כחמורה על הדרכה נכונה, יצירת סביבת עבודה בטוחה ומתאימה ובדיקה כי אין גורם או מצב שעלול להוביל לנפילת העובד מהסולם. להלן כמה כללי תזכורת לעבודה בטוחה על סולם

- **מהו הסולם המתאים?** בחור סולם מתאים לעבודה שאתם מתכננים לבצע. למשל, לעבודות חשמל סולם מעץ; לעבודת צביעה חשוב שיהיה מותקן על הסולם ויש לעלוו ניתן לתלות את פח הצבע.
- **על איזה משטח אתם מציבים אותו?** בדקו את המשטח שעליו אתם מציבים את הסולם. עליו להיות ישר ויבש כדי שניתן יהיה להציב עליו את הסולם בצורה בטוחה, למניעת החלקה שלו על המשטח.
- **תקינות הסולם:** בדקו את תקינות הסולם. אסור שיימצאו בו סדקים ועל חיבורי השלבים להיות תקינים וחזקים.
- **מניעת החלקה:** ודאו שעל רגלי הסולם קיימים כיסויים מונעי החלקה. אם אתם מתכננים לטפס לגובה שבין 2 ל-4 מ' קשור את הסולם לאלמנט יציב ובטוח. הקפיצו שסוליות נעליכם נקיות והן מסוג המונע החלקה.
- **עם הפנים אל הסולם:** הטיפוס יתבצע כאשר פניכם כלפי הסולם, שתי הידיים אוחזות בו ורגליכם על השלבים המתאים. בכל עת בטיפוס נדרש מגע של שלושה איברים בסולם, קרי שתי ידיים ורגל או שתי רגליים ויד.
- **מרכז הכובד:** הקפיצו שמרכז הכובד שלכם (אבזם החגורה כנקודת ייחוס) יהיה תמיד במרכז הסולם.
- **ידיים פנויות:** אל תשאו כלי עבודה בידיכם כאשר אתם מטפסים על סולם או יורדים ממנו. על הכלים להיות מאוחסנים במנשא ייעודי.
- **'שלב ביטחון':** אל תעמדו על השלב העליון של הסולם. תמיד הישארו לפחות שלב אחד או שניים מתחתיו.
- **הוצים לרדת?** גם בירידה הקפיצו שפניכם יהיו כלפי הסולם.



המרכז למידע

הרצפה קרסה, זה נגמר באסון

מתוך אתר המוסד לבטיחות ולגיהות

המוסד לבטיחות ולגיהות
 בטיחות ובריאות בעבודה - זה אנחנו.

מרכז המידע מודיע:

- יש לך בעיה או שאלה כללית או אישית בתחומי בטיחות ובריאות בתעסוקה?
- האם אתה זקוק למידע בנושאי בטיחות ולגיהות, תומרים מסוכנים, מניעת תאונות וכד'?

פנה למרכז המידע ותיענה במהירות
 ניתן לפנות טלפונית, באמצעות הפקס או בדוא"ל
 כל הפניות נשמרות בסודיות • התשובות ללא תשלום
 (למעט תשובות ליועצים פרטיים, לשמאים ולעורכי דין).

כתובתנו: המוסד לבטיחות ולגיהות, מרכז המידע
 רח' מזא"ה 22, תל אביב ת.ד. 1122 מיקוד 61010
 דוא"ל: info@osh.org.il, טל 03-5266455, פקס 03-5266456

**דע יותר
 - קבל יותר**

**הצטרף לחוג
 העמיתים של המוסד
 לבטיחות ולגיהות**

צלצל:
03-7715211