



تصوير نعومي سلانط

## السمنة كمسبب خطر للعامل

بقلم د. يوナ جايجر، مرشدة الصحة الفيزيائية (اورجونوميا) للعمال.  
تؤثر السمنة على قدرة العمل لدى العديد من الأشخاص في مختلف مجالات العمل.  
نعرض لكم ياخصار المشاكل الناتجة عن سمنة العاملين وطرق معالجتها

### ملاءمة مكان العمل

- في أماكن العمل التي يوجد بها عمال ذوو وزن زائد يجب ملائمة أماكن العمل والمهام لهم:
  - يجب الحفاظ على مدى حرارة وحجم مناسب لأماكن العمل؛
  - فضل أن يكون العمل يتمتناول يد العامل الذي يمنع منه أن يبذل جهد إضافي، لذا يجب أن يكون البعد بينه وبين مكان أداء العمل 10 سنتيمترات.
  - يجب تركيز المهام على مستوى ملائم للعامل - أي أن يكون بال المجال بين ركبتيه حتى اكتافه؛
  - يجب أن يكون مكان العمل أمام العامل الذي يعاني من السمنة، بحيث يمنع منه إستدارة رقبته أو ظهره.
- فضل التوزيع بالمهام من حيث القدرة ونوع الوظيفة المطلوبة منهم، حتى تمنع منهم التعب المفرط أو الضغط الزائد على مفاصل معينة.

### وجد ان نسبة الاصابات اعلى بالأطراف لدى موظفين سمينين.

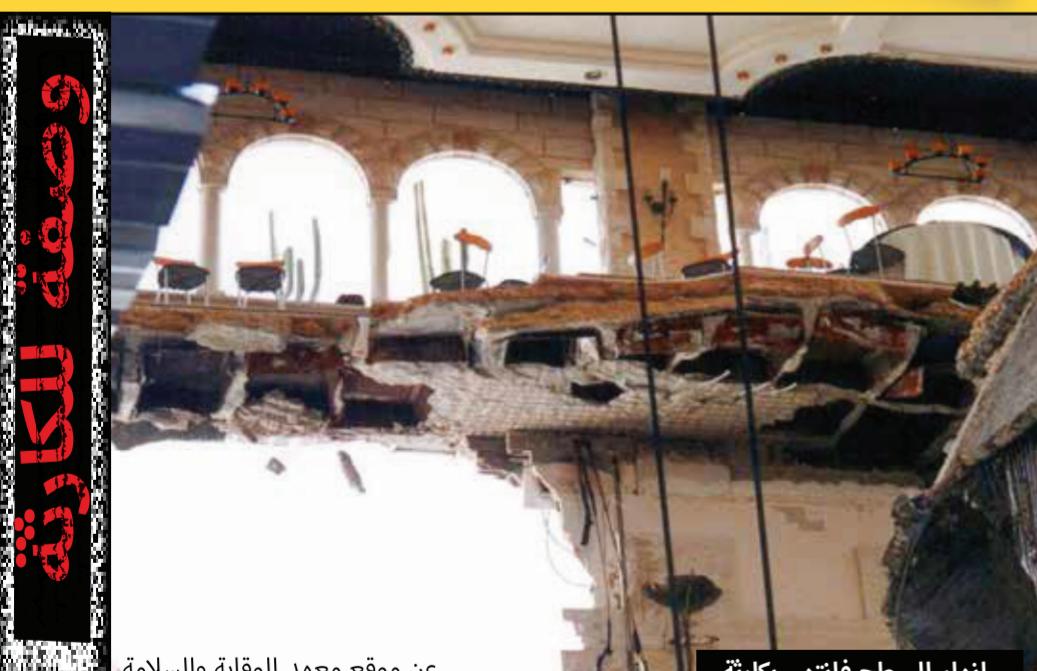
السمنة هي مسبب خطر واضح لأمراض القلب والأوعية الدموية، متلازمة شرishop كف اليد (النفق الرسغي)، التهاب مفاصل الركبتين وبالخصوص لدى العاملين الذين يبذلون مجهوداً، إضافة إلى ذلك، لم توجد علاقة تناسب بين السمنة وأوجاع الظهر.

### للسمنة تداعيات خطيرة

تأثير قدرة أداء العمال بصورة سلبية مع السمنة.  
يميل العمال ذوو الوزن الزائد إلى التعب والإرهاق عند بذل مجهود وإلى الإعاقة بمدى الحركة.  
على سبيل المثال، مدى ثني الظهر، وأيضاً تحريك الكتف للخلف وتقويض اليدين للجسم ، تكون محدودة نسبة لأناس غير سمينين؛ القدرة على تحريك الركبتين تقل لدى الأشخاص سمينين؛  
يحرك الأشخاص السمينين جميع أعضاءهم عندما يحركون يديهم نحو جسدهم، على عكس الأشخاص ذوو الوزن السليم ، فهم يحركون مفاصل يديهم فقط؛  
لدى الأشخاص السمينين يبطئ بآداء الأعمال التي تتطلب تحريك اليدين نحو جسدهم حيث أن مدى تحريك اليدين لديهم أصغر.

### قصة قصيرة ومؤلمة

**السقوط ببرنامج (العدو نحو المليون) صنفت كحادث عمل المليون**  
أحدى مشتركات البرنامج التلفزيوني العدو نحو المليون ، التي شاركت لي تندع الشقة التي تديرها، سقطت خلال التصوير، كسرت يدها والبعض من أسنانها.  
قدمت المشتركة طلب للتأمين الوطني للإعتراف بالحادثة كحادثة عمل ، وفي النهاية، بعد نقاشات عددة، تقرر قبول الطلب ، وذلك يفضل الصلة بين اشتراكها بالبرنامج وبين تسويق الماركة التي تحمل اسمها.



عن موقع معهد الوقاية والسلامة

### المؤسسة لבטיחות ולגהונות

בתחומיות ובריאות בעבודה - זה אנחנו.

### מרכז المعلومات يعني:

- عند مشكلة أو سؤال شخصي او عام في نطاق الوقاية والصحة،  
 يرجى بحاجة إلى معلومات في موضوع الوقاية والصحة، مواد خطوة أو سامة،  
 منع اصابات عمل وما شابه؟

تتوجه لمراكز المعلومات وسوف تلقى الجواب بسرعة

- يمكنك التوجه من خلال التلفون، الفاكس أو البريد الإلكتروني  
 (باسثناء جابات لمستشارين مستقلين، المخفيين والمحامي).

عنوان: المعهد الوقاية والصحة، مركز المعلومات

شارع مازة 22 تل أبيب 61010 ص.ب: 1122

تلفون: 03-5266455 ، فاكس: 03-5266456

خدمة جديدة لراحة المستهلكين: اتصال مفترض - 9394 - من كل هاتف (خلوي وارضي)

### اعرف أكثر - تلقي المزيد

انضم إلى نادي  
اصدقاء معهد  
الوقاية والسلامة  
اتصل:

03-7715211

نشرة الوقاية  
والسلامة بالإنترنت  
[www.osh.org.il](http://www.osh.org.il)

# العمل والوقاية

המוסד לבטיחות ולגהונות  
בתחומיות ובריאות בעבודה - זה אנחנו.

نشرة معهد الوقاية والسلامة  
شارع مازة 22، تل أبيب 61010 هاتف: 03-5266476 ISSN: 0793-2480

العدد (نيليون) 542  
اپ 2015

## عن اضرار التعرض لأشعة الشمس

يعلم اندرى ماتياس، رئيس قسم الاعلام والنشر في معهد الوقاية والسلامة التعرض لأشعة الشمس هو المسبب الأولي وال مباشر لسرطان الجلد، وهو الخطر الأساسي الذي يجبأخذ بالحسبان عند تعرضاً لمستويات أشعة عالية. التعرض للشمس يسبب أيضاً الهرم المبكر للجلد، لذلك، لما علينا أن نهرم بجيل مبكر؟

نفعاً شديد ادار رجل دكان في فندق، جاء في صباح يوم ليفتح الدكان، وفوجئ ببرؤية قفل حديدي، ورسالة من المدير العام للفندق، ع Gioana "خرق في الاتفاق": خاف مدير الدكان من انه قد طرد من عمله ومصدر رزقه. احس بأوجاع في صدره وعاد الى بيته. بعد اربعة أيام تأزم وضعه وأصبح بنيوية صاحب الدكان كانت في مكانها: صرح مدير الفندق ان خرق الاتفاق من شأنه ان يؤدي إلى وقف التعامل مع مدير الدكان. اعترفت محكمة العمل بهذه الحادثة كحادث عمل. من الجدير ذكره ان بعد هذه الحادثة، بعث المدير العام للفندق مكتوب اعتذار لصاحب الدكان.

أي اضرار أخرى تبع من التعرض لأشعة الشمس؟ التعرض للشمس يمكنه ان يؤدي الى إعتماد عدسة العين والى مشاكل في الرؤية. يمكننا ملاحظة هذه الأضرار بعد سنوات عديدة من التعرض للأشعة. حتى لو انتم تعتقدون بأنكم محفوظون من الااصابة بضرر - انتم محفوظون. ايضاً ذوو البشرة الغامقة المحفوظون من الحروقات التي تسببها الشمس، معرضين لخطر الااصابة، واذا اعتقدتم انتم في الایام الغائمة غير معرضين لأشعة الشمس، فانتم محفوظون: انتم معرضين بنسبة تصل حتى 80% ، لكنكم لا تشعرون.

### هناك ما يمكن فعله

■ **تقضيل الاماكن المظللة:** من المهم ان تذكر بأن الاماكن المظللة غير آمنة 100%، وإنما هي تقلي بصورة جزئية فقط، لأنه من الممكن ان تكون هناك أشعة غير مباشرة والتي تتبعك عن الاسطح البراقة.

■ **اختاروا الساعات الملائمة للتعرض للشمس:** يجب تخطيط الفعاليات من حيث التعرض للشمس واختيار الساعات التي تكون فيها الاشعة قليلة نسبياً. مستوى الاشعة الاعلى خلال النهار هو بين الساعات 10:00-16:00.

■ **ارتدوا ملابس طويلة وخفيفه:** بالرغم من الحر، مفضل ارتداء بلوزة ذات اكمام طويلة وبنطال طويل، وضع قبعة مع جوانب واسعة، مفضل ان يكون داكن اللون، من نسيج مكتظ.

■ **ضعوا نظارات شمس واقية من الاشعة:** ملاءمة هي الواقعية من الاشعة الفوق بنفسجية (U.V) ذات درجة حماية 30 spf على الاقل.

■ **ادهنو اجلسادكم بكريم / مراهم واقية من اشعة الشمس:** توجد في المتاجر مستحضرات مختلفة لوقاية الجلد من الاشعة فوق بنفسجية (U.V) ، اختاروا درجة الوقاية الأعلى وادهنو اجلسادكم كل 2-3 ساعات.

■ **الفحص عند الطبيب لا يضر بتاتاً:** اذا كان لديك شک من شامة جديدة التي ظهرت مؤخرًا على جلدكم، او الاحظتم تغير في شكل او لون شامة موجودة على جلدكم، او بقعة في الجلد غير مفسرة- اسرعوا لفحصها عند طبيب الجلد.

■ **تذكروا: التعرض للشمس خطير.**

## قواعد سلامة اساسية للعمل على السلم

يعلم اندرى ماتياس، رئيس قسم الاعلام والنشر في معهد الوقاية والسلامة العمل من على السالم يعرض العمال لأنظار كثيرة. ينبغي لذلك التركيز على الارشاد والتوعية وخلق بيئة عمل آمنة والتأكد من سلامة الموقع وملاءمة السلم لطبيعة العمل المنوي تفيذه. فيما يلي تذكير بأهم قواعد الوقاية عند استعمال السالم:

■ **النظر نحو السلم:** عند التسلق او النزول عن السلم، يجب عليكم النظر نحو السلم، يداكم متمسكان به، وارجلكم على المستوى المناسب. في كل حين، يجب ان يكون تلامس ل 3 اعضاء مع السلم: يدان ورجل او رجلان ويد.

■ **مركز التلقي:** تأكدوا من كون مركز التلقي وسط السلم (نسبة لوسط حزامكم).

■ **يدان فارغتان:** لا تحملوا الأغراض عند تسلقكم السلم او النزول منه. على الغرض ان يكون معلق على علاقة خاصة.

■ **درج الآمان:** لا تقفوا على الدرجة الأخيرة من السلم، اتركوا دائماً درجة واحدة او اثنتين على الأقل.

■ **تربيدون النزول:** التزموا ان يكون نظركم موجهًا نحو السلم.

■ **ما هو السلم المناسب؟** اختاروا السلم المناسب للعمل الذي تتوفون القيام به. مثلًا لأعمال الكهرباء يجب استعمال سلم خشبي؛ لأعمال الدهان يجب استعمال سلم مع كلاب لتعليق دلو الدهان عليه.

■ **على اي سطح تضعوا السلم؟** افحصوا السطح الذي تريدون ايقاف السلم عليه. يجب ان يكون السطح مستو ونافذ حتى يكون استعمال السلم آمن ولا ينزلق.

■ **مبني السلم الامن:** افحصوا صلاحية السلم. يجب الا تكون تشققات في المبني، وعلى ادراج السلم ان تكون قوية وثابتة.

■ **منع التلقي:** تأكدوا ا من ان هناك قواعد تمنع التلقي على اسفل اعمدة السلم . اذا كنتم تتوفون التسلق الى علو 2-4 م. اربطوا السلم بجسم ثابت وآمن. تأكدوا من ان قاع حذاءكم نظيف ومن النوع الذي يمكن الإنزال.