

שמיעת התרעות חירום במקומות העבודה

כולנו יודעים את חשיבות ההגעה למקום מוגן מיד עם הישמע האזעקה. אף על פי כן, עובדים במקומות רועשים עלולים לא לשמוע את האזעקה, בגלל הרעש סביבם. כיצד יוכלו להתגונן בעת ירי טילים? המלצות לעובדים ולמנהלים

מאת ד"ר אמנון דובדבני

המוסד לבטיחות ולגיהות



מדינת ישראל נמצאת כעת בלחימה נגד אויב, אשר ממשיך לנסות לפגוע בחוסנה באמצעות ירי רקטות על ערים ועל יישובים מאוכלסים. בתקופה זו, חשוב לקיים את הנחיות פיקוד העורף ולהגיע במהירות למרחב המוגן עם שמיעת האזעקה. אך מה עושים במקום העבודה? כיצד מתגוננים ביעילות אם מתקשים לשמוע את האזעקות?

עובדים במקום עבודה עלולים להתקשות לשמוע את צליל האזעקות, מהסיבות הבאות:

- **הבידוד האקוסטי של מבנה מקום העבודה** – צליל האזעקה נחלש בתוך מבנים, ויש קושי להבחין בו, בפרט במבנים סגורים ומעוטי חלונות או בעלי בידוד אקוסטי ייעודי.
- **קולות רעש במקום העבודה** – החשיפה לרעש מזיק, ובמיוחד לרעש קבוע של מכונות, פסי ייצור וכד', משמעותה חשיפה לרעש במפלס הגדול מ-85 דציבל, אשר עולה על מפלס צליל האזעקה. הרעש המזיק ממסך את קולות הסביבה ומקשה להבחין בהם. מיזוג ואוורור, מכונות ומכשירים שונים, רעשי סביבה ועוד, עלולים למסך את צליל האזעקה.
- **עובדים ברעש מזיק המשתמשים במגני אוזניים** - השימוש במגני אוזניים (אטמים ואוזניות) להתגוננות מהרעש המזיק מפחית את החשיפה לרעש, אך גם את קולות הסביבה ואת צליל האזעקה. ההפחתה (יכולת בידוד הרעש) המעשית השכיחה של מגני האוזניים היא בקרבת 15 דציבל, והיא עלולה להקשות על שמיעת אזעקות (בייחוד בתוך מבנה המבודד את הרעש או הרחוק ממיקום הצופר). עם זאת, בחשיפה לרעש מזיק בעוצמות גבוהות ייתכן יתרון בשימוש במגני אוזניים לאבחנה בצליל אזעקה של צופרים קרובים.

כיצד יוכלו עובדים ברעש מזיק להתגונן בעת ירי טילים ורקטות?

ההגנה מרעש מזיק בעבודה חשובה גם בעת חירום ויש לקיים אותה תוך שילוב פתרונות שיפורטו להלן והתבססות לא רק על שמיעת האזעקות. יש להשתמש באותם מגני אוזניים שהומלצו לעבודה בכל עמדה, בשגרה, המותאמים למפלס הרעש ולאופי העבודה. עבור עבודות ברעש מזיק במפלסים נמוכים יחסית, עד 90 דציבל לערך, מומלץ לא להשתמש במגני אוזניים עם הפחתת רעש גבוהה, כדי לאפשר את שמיעת האזעקות. העובדים ברעש מזיק יכולים להסתייע גם בפתרונות הניתנים ע"י פיקוד העורף לבעלי מוגבלות שמיעה.

להלן עיקר ההמלצות לעובדים ולמנהלים:

- יש להשתמש ביישומון של פיקוד העורף. גם כאמצעי להתרעה מדויקת למקום העבודה. אפשר גם לשלב שעון חכם.
- יש להגדיר את היישומון ב"הגדרות" לשמיעה מוגברת של צלילי ההתרעה וגם לקבלת התרעה ברטט (שיופעל למשך 10 שניות) – "צליל חזק" ו"הוספת רטט".
- יש לוודא שהטלפון אינו במצב שקט.
- יש לוודא הגדרה של מקום העבודה ביישומון ("אזורי עניין"). יש לוודא קליטה סבירה של הטלפון.
- רצוי להסתייע באמצעים נוספים להתרעות, ויזואליים וקוליים – ערוצי הטלוויזיה והרדיו, מחשבים - פורטל החירום הלאומי (oref.org.il) ועוד.
- מתן התרעה מרוכזת לעובדים (כריזה, אורות חירום, טלפונים וכד').

כללי זהירות לחשמל במרחב המוגן

מערכת החשמל בחירום ובשגרה חיונית לשמירה על התפקוד השוטף והתקין של מקום העבודה. המוס"ל ממליץ על כללי זהירות, בייחוד בימי מלחמה



מאת אלכסנדר רודיאק, מנכ"ל ארצי לבטיחות בחשמל המוסד לבטיחות ולגיהות

היעדר אספקת חשמל סדירה בשגרה ובחירום יוצר סיכון בטיחותי לעובדים, סיכון כלכלי למקום העבודה וסיכון סביבתי לאוכלוסייה. מקום העבודה חייב להיערך מראש לכל התרחישים האפשריים של כשל בתפקוד מערכת החשמל.

- 1. תקלות במערכת החשמל ובמכשירי חשמל** - תקלות אלה יתוקנו רק על ידי חשמלאי בעל רישיון המתאים לגודל המתקן. אם אינכם יודעים מה מצב תשתית החשמל במרחב המוגן, הזמינו חשמלאי מורשה לבדיקת מערכת החשמל.
- 2. תאורה במרחב מוגן** -
 - א. יש להחליף את הנורות השרופות בנורות תקינות. במקרה שמנורה אינה דולקת, גם לאחר החלפת הנורה השרופה, יש להזמין חשמלאי מוסמך. יש לוודא שהנורות מוגנות מפני נפילה באמצעות מכסה פלסטיק.
 - ב. בדקו אם קיימת תאורת חירום במרחב המוגן ואת תקינותה.
 - ג. יש לוודא שכל תאורת החירום ותאורת ההתמצאות עובדות, בעת אספקת חשמל כסדרה ובעת הפסקת חשמל. אפשר לבדוק את תקינות התאורה בעת הפסקות חשמל על ידי לחיצה על לחצן הבדיקה (T (Test במפסק המגן (מפסק פחת) בלוח החשמל, ובסיום הבדיקה, להפעיל את המפסק בחזרה. מומלץ להחזיק פנס כיס בעת הבדיקה, למקרה שהחשמל נותק ותאורת החירום אינה נדלקת.
- 3. בדיקת שלמות מכסי השקעים** - למניעת התחשמלות, יש לבדוק את שלמות מכסי השקעים למניעת התחשמלות ואת שלמות תאורת הכניסה וחדר המדרגות.
- 4. מרחב מוגן שהוצף** - יש להזמין חשמלאי מוסמך לבדיקה יסודית של כל מערכות החשמל והמתקנים החשמליים.
- 5. מניעת עומס יתר** - עומס יתר וכשל במערכת החשמל עלולים לגרום לקצר ולדלקה. אל תפעילו מכשירי חשמל רבים על שקע חשמלי אחד.
- 6. כבל מאריך** - כבל מאריך יהיה שלם לכל אורכו וללא פגם בבידוד. יש לבדוק את תקינות הכבל לפחות אחת לשנה. אין להניח את הכבל בסמוך לתנור או למקרר חום. יש לחבר תחילה את הכבל אל המכשיר ורק לאחר מכן אל רשת החשמל.
- 7. כבל שחוק או סדוק** - אל תשתמשו במכשיר חשמלי במקרה שהכבל שחוק, סדוק או מתחמם.
- 8. הוצאת תקע מהשקע** - אל תוציאו את התקע של המכשיר החשמלי מהשקע על ידי משיכת הכבל, אלא על ידי משיכה בבית התקע, כדי למנוע נזק בחיבור שבין התקע לבין הכבל החשמלי.
- 9. הנחת מחשב נייד** - אל תניחו מחשב נייד על מצע רך, כגון מזרן או שמיכה. המחשב זקוק לפתח אוורור, ולכן, נדרש לו מצע קשה, כגון שולחן או משטח ייעודי.
- 10. הגנה מאבק** - יש להסיר אבק לפני השימוש במכשיר חשמלי שלא נעשה בו שימוש במשך זמן רב. זאת, מפני שאבק הוא חומר שמתלקח בקלות.

ביציאה מהמרחב המוגן לאחר פגיעת טיל יש לבדוק את הדברים הבאים:

בדיקה ויזואלית של השטח כולו - יש להתרחק ככל האפשר מהרס ומצנרת חשמל חשופה. ניתוק החשמל - אם קיימים נזקים במקום, ולוח החשמל הראשי נמצא בטווח קרוב, יש לגשת אליו ולהוריד את כל המפסקים למטה, כדי לנטרל את כל הסכנות הקשורות לתשתית החשמל.

אם לוח החשמל נפגע - אין להתקרב ואין לנסות להוריד שום פקק. יש לגשת בזהירות לכיוון דלת היציאה ולעדכן את גורמי ההצלה על הנזק.

תמיכה בעובדים שכולים ואבלים, החוזרים לעבודתם

בימים של אבל פרטי ולאומי מצופה כי ארגוני העבודה והמעסיקים יהיו סביבה תומכת ויציבה עבור עובדים שחוו וילוו אותם בתהליך החזרה לעבודה

מאת שחר אביגדורי, מרכז ידע וחדשנות המוסד לבטיחות ולגיהות

בעקבות אירועי 7.10 והמלחמה שפרצה, עובדים רבים מתמודדים עם אבל, שכול ואי-ודאות, ומקומות העבודה צריכים להתמודד עם עובדים אבלים שחזרו אל שורותיהם. מומחי המוס"ל מסבירים כיצד אפשר לסייע.

צער ואבל יכולים לבוא לידי ביטוי באופנים שונים: לעתים מורגשים תסמינים פיזיים, כגון תיאבון ירוד, בעיות שינה, רגישות לרעש ועוד, ולעתים ניכרים תסמינים נפשיים, כגון, הצפה רגשית, תחושת חוסר משמעות או ריקנות, חוסר ריכוז, קשיים בקבלת החלטות וכד'. לבד מהעובדה שהתחושות הללו פוגעות בעובד ובתפקודו הכללי, הן גם יכולות להרע משמעותית את תפקודו בעבודה, עד כדי חוסר אפשרות להמשיך בשגרת יומו.

חשוב שארגוני העבודה והמעסיקים יהיו סביבה תומכת ויציבה עבור עובדים אלו, ילוו אותם בתהליך החזרה לעבודה, תוך התחשבות ורגישות מרבית, ויהיו קשובים לצורכיהם, כדי לסייע להם להסתגל מחדש, ובקלות ככל האפשר, אל מסגרת העבודה תחת נסיבות חייהם החדשות.

להלן כמה דרכים לתמיכה בעובדים אלו:

- **"כל מקרה לגופו"** - חשוב לזכור כי כל עובד הוא שונה. בעוד עובד אחד ירצה לדבר על המצב ו"לפרוק" את רגשותיו, עובד אחר יעדיף לשתוק ולהיצמד לשגרתו. חשוב לתת את המרחב הראוי ולתקשר עם העובד באופן ישיר וברור בהתאם להעדפתו. כמו כן, יש לגלות גמישות וליידע את כלל הממונים על העובד ואת כל מי שעשוי לעבוד איתו, על מצבו, ולבקש כי יגלו רגישות.
- **תוכנית חזרה גמישה** - יש לבנות תוכנית חזרה לעבודה בהתאם להעדפות העובד. התוכנית תכלול גמישות בשעות העבודה והתאמת משימות ליכולת תפקודו, אשר יכולה להשתנות בכל שלב בתהליך החזרה לעבודה. העובד יכול לעבור למשרה חלקית או להמשיך לעבוד במשר מלאה, אך בעומס עבודה המתאם למצבו.
- **רגישות דתית ועדתית** - יש לאפשר לעובד להתאבל בהתאם למנהגי אמונתו, דתו.
- **הכירו בטרומה** - עובדים שאיבדו מישהו במתקפת הטרור או במלחמה עלולים לחוות טראומה עמוקה גם אם לא נכחו בעצמם באירוע. הציעו תמיכה ומשאבים נוספים לעזרה.
- **עזרה חיצונית** - יש לספק לעובדים גישה לגורמי עזר חיצוניים, כמו פסיכולוגים או קווי סיוע נפשי, ולאפשר להם את הזמן הנדרש לכך.
- **סביבה תומכת** - יש לאפשר לעובדים את המרחב לקיים ביניהם שיח תומך, מקרב ומקל על המצב הקשה ועל הטרומה. יש לעודד אותם לדבר עם הקולגות והממונים עליהם ולבקש עזרה, ללא שיפוטיות.

מומלץ למחלקת משאבי אנוש לפעול להעלאת המודעות לקשיים שמלווים את האבל באמצעות הכשרות לעובדים ולמנהלים. ההכשרה תכלול הסברים על מהו אבל, תהליך האבל, והירידה ביכולת העבודה.

יש לרענן את נוהלי האבטחה, הבטיחות והחירום, כדי להגביר את תחושות הביטחון של העובדים ולקדם בטיחות בארגון העבודה.