

قواعد السلامة والصحة المهنية للصائمين في شهر رمضان المبارك

تحديث: 28.04.19

1. حياة الانسان شيء مقدس, حافظ على صحتك - حافظ على حياتك : إذا قمت بعمل شاق جداً وبلغ منك العطش والجوع مبلغاً خطيراً وقاسياً فعليك أن تفطر وتصوم يوماً غيره مع الكفارة. قال الله سبحانه وتعالى في سورة البقرة الآية (286) لا يكلف الله نفساً إلا وسعها.....
معلومات اضافيه:

- العمل بظروف الحر الشديد (بالغه العبريه)
- الحذر! ظروف حر شديد في الداخل والخارج (بالغه العبريه)

2. يجب عليك أن لا تعمل داخل الخزانات والأماكن المغلقة وشبه المغلقة في شدة حرارة هذا الصيف وانت صائم بل يجب اختيار الأوقات المناسبة مثل الصباح الباكر أو بعد الظهر إذا أمكن.
معلومات اضافيه:

- العمل بمكان مغلق (بالغه العبريه)
- مكان مغلق (بالغه العبريه)

3. ينصح تناول وجبة سحور صحية ولكن يجب تجنب كثرة الأكل فإنه يسبب العطش وكذلك الأكل المشبع بالزيوت والإكثار من النشويات كالتمر والحلاوة ومشتقات الحليب . والمثل يقول (البطنة تذهب الفطنة (فتجنب ذلك .

4. تجنب أشعة الشمس الحارة والحرارة الزائدة من المعدات والآلات والأفران ويجوز لك في حالة الضرورة تبريد جسمك بالماء وذلك برش الماء على الملابس والجلد. يمنع العمل تحت اشعة الشمس لأكثر من ساعتين بشكل متواصل مع اخذ الحيطه واستعمال وسائل الوقايه كاستعمال القبعه المناسبه, ولباس كامل (اكمام طويله وكل وسيله يمكنها وقايتك من الجفاف).
معلومات اضافيه:

تأثير التعرض للشمس على جسم الانسان (بالغه العبريه)

5. تجنب الاستراحة في أماكن خطرة مثل: النوم تحت المعدات, الآلات والمعدات الثقيلة, الناقلات والسيارات, فوق السقالات والمنصات, بين الكراتين في المستودعات وتحت الطاولات.

6. إذا كنت بحاجة الى أدوية بشكل دائم نسق مع طبيبك أوقات أدويةك المناسبة ،وكذلك الأكل المناسب لك في شهر رمضان المبارك.

7. تجنب الانفعال والتسرع وارجح أعصابك, هذا يساعدك على اتخاذ القرارات السليمة وذلك يمنع تورطك بحوادث عمل.

معلومات اضافيه:

الضغط في العمل وطرق الوقايه (بالغه العبريه)

8. ينصح النوم 6 ساعات على الاقل, فقلة النوم تضر بصحتك وتزيد من احتمالات حدوث اصابه عمل.

معلومات اضافيه:

قلة النوم – خطر على الامان والصحه (بالغه العبريه)

9. استنشاق الغبار يؤدي إلى جفاف المريء والمعدة والمستقيم وفي ذلك خطر عظيم على صحتك وسلامتك

, استعمل الكمامه الواقيه المناسبه.

معلومات اضافيه:

- التعرض لغبار الخشب وطرق الحد منه في المناجر الصغيره (بالغه العبريه)
- التعرض لغبار السيليكا في اعمال شق الطرق وصيانتها (بالغه العبريه)

10. إن قوانين, قواعد وأنظمة السلامة في العمل اعدت لتوفر لك الجو الأمن, السليم والصحي, اعمل حسبها

وحافظ على سلامتك, صحتك , وحياتك.

معلومات اضافيه:

قائمه بالقوانين في مجال الامان والصحه المهنيه (بالغه العبريه)

اعداد: الدكتور سامي سعدي- مدير لواء الشمال في معهد السلامة والصحة المهنية

כללי בטיחות וגיהות לעובדים שצמים בחודש רמדאן

עודכן ב: 28.04.19

1. חיי אדם הם ערך עליון, שמור על בריאותך – שמור על חייך : אם בצעת עבודה פיזית קשה מאוד והרגשת מאוד צמא ורעב, כדי להימנע מלהגיע למצבי קיצון, אתה חייב להפסיק את הצום ולצום יום אחר במקומו כמקובל לפי הדת.
מידע נוסף:

- עבודה בתנאי עומס חום
- זהירות! עומס חום בפנים ובחוץ

2. אל תעבוד בתקופת הצום במקום סגור (מוקף) או סגור למחצה. בחום של הקיץ והן בצום ויש לבחור בשעות המתאימות לביצוע עבודות אלה, כמו שעות הבוקר המוקדמות או שעות אחה"צ במידת האפשר.
מידע נוסף:

- דף מידע – עבודה במקום מוקף
- מקום מוקף - מבוא

3. מומלץ לאכול ארוחת בוקר בריאה (כמקובל לפני זריחת השמש) אבל הימנע מלאכול הרבה או לאכול אוכל רווי בשמנים (כי זה יגרום לך להיות צמא). ארוחה זו מומלץ שתהיה מורכבת מאוכל רווי בפחמימות כמו תמרים, חלווה ומוצרי חלב.

4. הימנע מחשיפה לשמש, או עבודה ליד תנורים ומכונות חמות, מותר לך לקרר את גופך במים ע"י ריסוס מים על בגדיך ועורך. אסור לעבוד בשמש יותר משעתיים רצוף תוך נקיטת אמצעי בטיחות כמו שימוש בכובע מתאים, לבוש מלא (שרוול ארוך וכל ציוד אחר שיכול למנוע ממך יובש).
מידע נוסף:

השפעת חשיפה לשמש על בריאות העובד

5. הימנע ממנוחה באזורים מסוכנים כמו : מתחת לשולחנות, מכונות, כלים כבדים ומשאיות או מעל פיגום, במות עבודה כמו כן אסור לישון בין קרטונים וארגזים במחסן.

6. במידה ואתה נוטל תרופות באופן קבוע אתה חייב להתייעץ עם הרופא שלך בקשר למועד נטילת התרופות ומועדי האוכל שלך במיוחד אם יש לך סכרת.

7. שמור על שיקול דעת, היה רגוע – זה יסייע בעדך לקבל החלטות נכונות וימנע ממך להיות מעורב בתאונה.

מידע נוסף:

לחץ בעבודה ודרכי התמודדות

8. מומלץ לישון 6 שעות ברציפות לפחות, חוסר שינה מזיק לבריאותך ומגביר את הסיכוי לתאונת עבודה.

מידע נוסף:

חוסר שינה – סיכון לבטיחות בעבודה

9. הימנע מחשיפה לאבק, חשיפה זו גורמת גם ליובש בדרכי הנשימה. הקפד על שימוש במסכת אבק מתאימה.

מידע נוסף:

- חשיפה לאבק עץ ופעולות התערבות לצמצומה בנגריות קטנות
- חשיפה לסיליקה גבישית בעבודות של סלילת כבישים ותחזוקתם

10. זכור! חוקים, תקנות, נוהלי וכללי הבטיחות נועדו בראש ובראשונה בכדי לשמור עליך, עבוד לפיהם ושמרת על בטיחותך בעבודה, בריאותך ועל חייך.

מידע נוסף:

רשימת חוקים ותקנות בתחום הבטיחות

הוכן ע"י: ד"ר סעדי סמי – מנהל מחוז הצפון המוסד לבטיחות ולגיהות