



**مؤسسة السلامة والصحة العامة**  
السلامة والصحة المهنية - هي شعارنا.

## تلخيص معلومات للعمالين في فرع البناء





المعلومات الواردة في هذه الكراسية مخصصة لمساعدة المقاولين/ مدراء العمل/ موظفو السلامة وأصحاب الوظائف الأخرى في موقع البناء، من أجل إرشاد العاملين فيما يتعلق بالسلامة والصحة المهنية خلال عملهم في فرع البناء. هذه المعلومات هي بمثابة توصيات ولا تعتبر بديلاً على الاستشارة المهنية وفقاً لكل حالة.



مؤسسة السلامة والصحة العامة  
السلامة والصحة المهنية - هي شعارنا.

## الواجبات والحقوق خلفية عامة

### أ. واجبات العامل

- استخدام معدات السلامة الشخصية، بحسب أغراض استخدامها، والمحافظة عليها نظيفة وسليمة. وفي حال ملاحظة أي تلف أو ضرر فيها، إعادتها فوراً إلى المشغل أو إلى المسؤول عن العمل من أجل استبدالها.
- حضور إرشاد السلامة والفحوصات الدورية.
- إبلاغ المشغل في حال ملاحظة أي مصادر للخطر.

### ب. حقوق العامل

- الحصول على معلومات حول المخاطر المحتملة في بيئة العمل، وفي موقع العمل خصوصاً.
- الحصول على معدات وقاية سليمة وملائمة لنوع العمل الذي يقوم به.
- الحصول على إرشاد حول السلامة من المشغل، مرة في السنة على الأقل.

### ج. واجبات المشغل

- تزويد العامل بمعلومات وتعليمات محدثة حول المخاطر في مكان وفي موقع العمل، ومن بينها، طرق التشغيل والصيانة الآمنة للمعدات، وطرق التعامل مع المواد وتنفيذ إجراءات العمل.
- تقديم إرشاد في السلامة مرة في السنة على الأقل.
- تزويد العامل بمعدات وقاية شخصية، وفقاً لأنواع المخاطر في مكان العمل، والإشراف على استخدامها كما يجب.
- إصلاح أو استبدال معدات الوقاية الشخصية التي يظهر بها تلف أو ضرر.
- العمل على توفير بيئة عمل آمنة وسليمة من أجل العامل.



مؤسسة السلامة والصحة العامة  
السلامة والصحة المهنية - هي شعارنا.

## معدات الوقاية الشخصية والزي

### قواعد السلامة في العمل

أ. عام

- معدات الوقاية الشخصية مخصصة للمحافظة على سلامتك وعلى صحتك، وهي ملائمة لك خصيصاً.
  - المحافظة على سلامة وصلاحية المعدات - خلال العمل استخدم معدات صالحة وسليمة وسارية المفعول ونظيفة من الأوساخ والدهون والتي تم تخزينها في مكانها المخصص.
  - ب. حماية الرأس - يجب ارتداء خوذة واقية طوال فترة مكوثك في موقع البناء، لحماية رأسك عند السقوط أو من الأغراض التي يمكن أن تسقط من مكان مرتفع.
  - ج. حماية العينين - يجب ارتداء نظارات واقية، خاصة خلال العمل مع هواء مضغوط، وعند التعرض للغبار، وعند العمل في اللحام والقطع والشد أو أعمال الصيانة، والبناء والتجوير.
  - د. حماية النفس - يجب ارتداء قناع واق، لمنع دخول الغبار أو المضار الأخرى إلى المجاري التنفسية.
  - هـ. حماية الأذنين - يجب استعمال سدادات للأذنين أو سماعات للأذنين في مناطق الضجيج المرتفع.
  - و. حماية اليدين - يجب استعمال قفازات عمل وفقاً لنوع العمل والمخاطر الموجودة.
  - ز. حماية القدمين - يجب ارتداء أحذية سلامة مع مقدمة واقية (35)، والتي تشمل مداساً مضاداً لاختراق الأجسام الحادة.
- ح. الزي -

- يجب ارتداء ملابس طويلة، للحماية من أشعة الشمس.
- يجب ربط الأكمام الطويلة خوفاً من تعلقها بالأجسام الغريبة (مسامير، قطع حديدية، قطع متحركة).



مؤسسة السلامة والصحة العامة  
السلامة والصحة المهنية - هي شعارنا.

## ارشادات عامة حول السلامة في الموقع

### أ. المشي الآمن

تنجم حوادث عمل كثيرة عن التعثر، السقوط، أو التزلق في مكان العمل.  
يجب الالتزام بالاجراءات التالية:

- تحذير مدير العمل عند وجود أي مصدر للخطر.
- الانتباه للعوائق والحذر من إصابة محتملة بسبب المعدات، أدوات العمل، كوابل الكهرباء أو الاتصالات، والموضوعة في مسارات المشي.
- الامتناع من المرور من تحت الاحمال المرفوعة أو المشي تحت اذرع الرافعات خلال عملها.
- الالتزام بالمشي في المسارات والطرق المؤشرة.
- الحذر من الحفر والآبار المفتوحة.
- التأكد من سلامة حواجز الأمان طوال فترة العمل وبعد انتهائها.
- بعد ادخال او اخراج المعدات أو المواد يجب التأكد من اعادة الحواجز كما كانت.

### ب. الوضوح والسلامة في حركة السير:

- عند الدخول إلى الموقع يجب ارتداء سترة عاكسة.
- يجب الالتزام بالمحافظة على مسافة أمنة من المعدات التشغيلية في أعمال الحفر، ومن بينها - خلاطات الباطون، الرافعات، والشاحنات وغيرها.
- يجب الالتزام بإشارات وقوانين السير.
- يجب وضع لمبة تحذير برتقالية دوارة على سيارات الخدمة والمعدات الميكانيكية الهندسية.
- يجب السفر بمصابيح مضاءة طوال السنة، وفي جميع أنحاء الموقع.
- يمنع تشغيل المعدات الميكانيكية الهندسية بدون رخصة ملائمة.

### (1) الموجة / المؤشر:

- تشغيل المعدات الثقيلة والمعدات الميكانيكية الهندسية ملزم بتواجد موجه على الأرض عند السفر إلى الخلف.
- عند الحاجة، يجب الاستعانة بالموجه كذلك عند السفر إلى الأمام.
- يجب المحافظة على تواصل بصري مع الموجه طوال الوقت.



## العمل على ارتفاع

أ. تعريف العمل على ارتفاع

- كل عمل يتضمن خطر السقوط عن ارتفاع يزيد عن 2 متر.
- العمل الذي يتم فوق مسطح عمل دون حواجز أو جدران مطابقة للمعايير.
- العمل الذي يحتاج أن يميل جسد العامل بزاوية 45 درجة عن الحاجر.
- العمل الذي يتم من فوق معدات الرفع.

ب. أمور مهمة في مسألة السلامة:

- العمل على ارتفاع مسموح فقط للبالغين، ومن تم تأهيله لذلك بحسب القانون وحاصل على رخصة سارية المفعول، وفقاً لنوع التأهيل.
- يمكنك العمل على ارتفاع فقط عندما تكون مؤمناً ضد السقوط بواسطة احزمة أمان سليمة ومطابقة للمعايير ومعدات وقاية شخصية ملائمة للعمل على ارتفاع.
- عند تنفيذ عمل على ارتفاع في الموقع، يجب أن يتواجد شخص بالغ يساعد المنفذ دائماً على سطح الأرض، إضافة إلى العامل او العاملين الذين يقومون بتنفيذ العمل على ارتفاع.
- تأكد من اغلاق الفتحات التي تشكل خطراً للسقوط (بئر المصعد، السلالم وما شابه).
- من اجل ادخال او اخراج المعدات أو المواد، يجب استعمال معدات وقاية شخصية للعاملين على ارتفاع.
- في نهاية العمل يجب اعادة اجزاء السقالة إلى مكانها بشكل كامل.
- وضع حواجز وجدران واشارات حول المكان تحت منطقة العمل.
- التأكد من تأمين ادوات العمل لمنع سقوطها.
- عند استعمال معدات الوقاية الشخصية لمنع السقوط عن ارتفاع، يجب ضمان امكانية انقاذ العامل بعد كبح سقوطه، خلال فترة زمنية تمنع التسبب باصابات شديدة، من خلال أي مما يلي:
  - أ) انقاذ العامل الذي سقط لنفسه.
  - ب) عامل اضافي موجود على الارض، كما هو مذكور في البند 12 (3).
  - ج) توفر معدات انقاذ في المكان.



مؤسسة السلامة والصحة العامة  
السلامة والصحة المهنية - هي شعارنا.

### ج. السلالم والدرجات

- العمل على السلم مسموح فقط للعاملين المؤهلين للعمل على ارتفاع.
- افحص سلامة السلم او الدرجات قبل تسلقها.
- ثبت السلم على قاعدة صلبة، بحيث يقف منتصباً بشكل متساوي.
- يجب التأكد ان موقع السلم لا يسبب عائقاً (يمنع تثبيته أمام باب او في ممر).
- تسلق السلم يتم حتى ارتفاع لا يتجاوز متر واحد من قمته. عند الصعود لمستوى أعلى من ذلك، يجب استعمال سلم او درجات ملائمة فقط.
- يمنع تواجد أكثر من عامل واحد في نفس الوقت على السلم.
- في العمل على سلم يزيد ارتفاعه عن 4,5 متر يجب استعمال انظمة لكبح السقوط.
- يمنع استعمال وسائل مؤقتة أو بدائية بدلاً عن السلم.
- السلم الذي يتم بناؤه على يد العاملين في الموقع يجب بناءه بحسب توصيات القانون (أعمال ابناء).
- السلم غير الصالح او غير المطابق للمواصفات يجب اعادته إلى المخزن او اخراجه من الموقع ومنع استخدامه.
- عند التسلق، يجب التأكد من وجود ثلاث نقاط ارتكاز؛ خلال العمل، يجب التأكد من استعمال صحيح بحبل التثبيت والدعم.

### د. العمل في مكان محاط

- تعريف - غرفة، صندوق، خزان، بئر، ممر أبخرة، انبوب او حيز محاط أو ما شابه، والذي لم يخصص لسكن الناس.
- يتم العمل في المكان المحاط وفقاً لخطة عمل فقط، بعد تقييم ومراقبة مصادر الخطر في المكان.
- يتم العمل فقط بعد فحص من مدير العمل والحصول على مصادقته الخطية.
- قبل الدخول إلى مكان محاط، يجب الحصول على المعدات الملائمة لخطة العمل ووجود عاملين مؤهلين للعمل في مكان محاط، وكذلك توفر معدات إنقاذ.



مؤسسة السلامة والصحة العامة  
السلامة والصحة المهنية - هي شعارنا.

## السقالات العمودية

- قبل بدء العمل تأكد من فحص السقالة.
- تأكد أن انظمة السقالة كاملة وجميع مكوناتها موجودة في مكانها.
- يجب المحافظة على سلامة النظام خلال العمل.
- يجب التأكد ان المعدات أو المواد، او الأدوات الموضوعة على السقالة مثبتة بشكل آمن يمنع سقوطها إلى الاسفل.
- يجب الصعود على السقالة فقط بعد الحصول على ارشاد ملائم.
- التنقل بين الطبقات يتم بواسطة السلم.

## السقالات المعلقة

- يتم العمل على السقالات المعلقة من قبل عامل مؤهل اجتاز تأهيلاً للعمل على ارتفاع وبحوزته رخصة سارية المفعول.
- يجب الصعود على السقالة المعلقة بعد الحصول على ارشاد واستعمال معدات منع السقوط.
- قبل الصعود على السقالة يجب التأكد من وجود مصادقة من مهندس لتركيب السقالة في مكان العمل.

## أعمال الحفر

- اعمال الحفر على عمق يزيد عن 1,2 متر يجب ملزم بتثبيت الجدران الداخلية ووضع أسيجة، باستثناء حالات الحفر بزواوية الميلان الطبيعية للأرض.
- ادخل منطقة الحفر باستعمال السلم او الدرجات.
- قبل الدخول لمنطقة الحفر يجب التعرف على طرق الصعود والخروج منها في حالات الطوارئ.
- ابدأ الحفر فقط بعد الحصول على مصادقة من مدير العمل، تأكد من وجود مراقب خارج منطقة الحفر طوال عملية الحفر.
- يمنع الدخول إلى منطقة الحفر بعد سقوط المطر، إلا بعد فحص ومصادقة مدير العمل.



مؤسسة السلامة والصحة العامة  
السلامة والصحة المهنية - هي شعارنا.

## مرافق ومعدات الرفع

- قبل بدء تشغيل مرافق الرفع، يجب التأكد من وجود بيانات فاحص معتمد سارية المفعول، وفقاً لنوع المعدات، وبعد أن تم فحص المعدات والمصادقة على تشغيلها.
- على مدير العمل في الموقع أن يرشد المشغلين في العمل في مجالات العمل (يشمل ذلك مخاطر الكهرباء، والتداخل بين الرافعات) وأن يتأكد من أنهم يعرفون مجالات التداخل، على مدير العمل أن يوثق الارشاد في سجلات الارشاد.
- تحميل الأثقال يتم على يد مؤشر/ موجه مؤهل لتقديم توجيهات وبحوزته رخصة سارية المفعول.
- يجب وضع اشارات على معدات الرفع والمصادقة على صلاحيتها من قبل فاحص معتمد لدية رخصة سارية المفعول.
- يجب فحص الثقل الاقصى المسموح للعمل (مكتوب على المرافق وفي سجل البيانات).
- يمنع تحميل مرافق الرفع بأحمال يزيد وزنها عن وزن العمل الآمن، بما في ذلك في مصاعد التحميل.
- يمنع رفع عمال على معدات الرفع غير المخصصة لذلك.
- يجب أن تبقى معدات الرفع التي ترفع الأحمال أفقية من بداية الرفع وحتى انتهاء تنزيل الحمل.
- يمنع سحب الأحمال المعلقة يدوياً من أجل تنزيلها.
- توجيه مشغل الرافعة وتثبيت الأحمال يتم فقط على يد موجه مؤهل وحاصل على رخصة سارية المفعول.
- ربط الاحمال يتم بمساعدة عقفات ومعدات رفع مطابقة للمواصفات وملائمة فقط، وعلى يد من تم تأهيله فقط.
- يجب ابلاغ مدير العمل عن أي ضرر أو تلف، ويمنع استعمال معدات الرفع المتضررة.
- عند تحريك أثقال طويلة، يجب التأكد من ربطها بشكل آمن لمنع انزلاقها.
- عند العمل بالقرب من مرافق وكوابل الكهرباء يجب المحافظة على المسافات الآمنة المحددة في القانون.



مؤسسة السلامة والصحة العامة  
السلامة والصحة المهنية - هي شعارنا.

## مشغلو الرافعات

- قبل بدء العمل تأكد من وجود بيانات فحص للرافعة.
- يجب التأكد من وجود مصادقة من فاحص كهرباء حاصل على ترخيص ملائم، والذي يصادق على سلامة وصلاحية نظام الكهرباء في الرافعة في الموقع.
- على مشغل الرافعة أن يجري فحصاً ويوثقه في سجل الرافعة قبل البدء بالعمل ويتأكد أن الرافعة البرجية في وضع عمل سليم وأمن.
- يجب اجراء فحص في كل يوم (فحص يومي) ومرة في الاسبوع (فحص اسبوعي).
- تشغيل الرافعة مسموح فقط لعامل الرافعة البرجية صاحب الرخصة سارية المفعول والملائمة لنوع الرافعة.
- على مدير العمل في الموقع أن يرشد مشغلي الرافعات حول المخاطر في الموقع، وكذلك حول العمل في مجال الرافعات (يشمل ذلك مراجعة طريقة العمل وفقاً لاجراءات تشغيل الرافعات البرجية في الظروف القصوى)، ويتأكد من انهم يعرفون خطوات العمل. على مدير العمل أن يوثق الارشاد في سجل الارشادات.
- مشغل الرافعة وعمال الصيانة الحاصلين على مصادقة عمل على ارتفاع سارية المفعول على الابراج، هم فقط من يحق لهم تسلق الرافعة.
- يجب التأكد ان يقوم موجه معتمد بالتوجيه في الحالات التي لا تكون فيها لمشغل الرافعة قدرة على رؤية المعدات.
- عند التعرف على وضع خطر او عطل، يجب ايقاف جميع اعمال الرافعة فوراً وإبلاغ مدير العمل.
- في مواقع العمل القريبة من بعضها، والتي تعمل فيها رافعات برجية في ظروف قصوى، على كل مدير عمل أن يعين موجه ملائم، والذي تكون مهمته تنسيق عمل الرافعات العاملة في نفس الوقت.
- يمنع بتاتاً رفع اشخاص او جر او سحب احمال بواسطة الرافعة.
- يجب ازالة النفايات بواسطة معدات سليمة ومطابقة للمواصفات فقط.
- يتم تشغيل الرافعة خلال ظروف الطقس القاسية وفق قرار من مشغل الرافعة. يجب الاطلاع دائماً على كراسة منتج الرافعة بالنسبة لمواصفات الرافعة من اجل تحديد امكانياتها، وحدود تشغيلها او الظروف الخاصة الملائمة للتشغيل.
- يجب التأكد ان يتم العمل بالقرب من مرافق وكوابل الكهرباء وفق المسافات الآمنة المحددة في القانون.
- يجب استعمال حبل التوجيه عند نقل الاحمال إلى مكانها.
- يجب الامتناع عن تمرير الحمولة في مسار يمر فوق العمال الآخرين.



## الكهرباء

- يجب التأكد من صلاحية المعدات.
- يجب اجراء فحص نظري من أجل التأكد من سلامة العزل الخارجي (والتأكد من عدم وجود جروح وتشققات في غلاف العزل).
- يجب التأكد أن كوابل التمديد الكهربائية سليمة، وممتدة بشكل كامل وعدم استخدامها بشكل متواصل.
- يجب استعمال الكوابل ومقابس التغذية المحمية ضد الصدمات الميكانيكية (لون برتقالي).
- على الكوابل أن تكون مزودة بمفتاح قطع للتيار، وأن تكون سليمة ومعزولة بدون شقوق.
- في حالات الأعطال، يجب ايقاف العمل. وإبلاغ مدير العمل عن العطل ليتم تصليحه على يد كهربائي معتمد حاصل على رخصة ملائمة.
- على اجهزة الكهربائية الدوارة، والتي يتم امساکها باليد خلال استعمالها، أن تكون مزودة بعزل مضاعف  وأن تستخدم مقبس من مدخلين، دون تأريض.
- يمنع وضع كوابل الكهرباء داخل السوائل او قريباً منها. في حال كان الكابل ممدوداً على الأرض، يجب حمايته من المعدات والأغراض التي يمكن أن تمر من فوقه، ويجب التأكد من أنه لا يشكل عائقاً.
- عند العمل بأجهزة كهربائية، يجب الحفاظ على اليدين جافة، وارتداء حذاء مطابق للمعايير واستعمال معدات واقية شخصية.
- يجب التأكد ان يكون القابس الذي سيوصل به الجهاز الكهربائي الدوار او كابل التمديد محمياً باستخدام مفتاح حماية (قاطع تيار) مع حساسية لتسرب التيار تبلغ 30 مللي امبير.
- يجب فحص سلامة قاطع التيار كل اسبوع. عند اغلاق القاطع او نزول مفتاح الحماية أو غيره، يسمح برفعه وارجاع الكهرباء مرة واحدة فقط، وإذا تكرر الأمر يجب ابلاغ مدير العمل او الكهربائي المتواجد في الموقع.
- يجب أن يكون العزل الواقي المستخدم للحماية من التكهرب سليماً طوال الوقت؛ اذا ظهر تلف في العزل، يمنع استعمال المعدات حتى تصليح العطل.
- يجب أن تتركب لمبات الكهرباء ومعداتهما على ارتفاع 2 متر على الأقل فوق سطح الأرض، أو فوق السطح الثابت الذي يتواجد عليه العمال.



مؤسسة السلامة والصحة العامة  
السلامة والصحة المهنية - هي شعارنا.

## أدوات العمل، المعدات والاجهزة الكهربائية الدوارة

أ. عام:

- يجب استعمال ادوات العمل السليمة والمطابقة للمعايير، وفقاً لأغراض استعمالها.

ب. الأدوات الكهربائية:

- يجب أن تكون سليمة وتظهر عليها اشارة العزل المضاعف  .
- يجب أن تكون مزودة بحاجز وقاية خاص وأن يتم استعمالها وفقاً لتعليمات المنتج.
- عند انقطاع التيار، يجب فصل الجهاز عن التيار قبل عودة الكهرباء.
- إذا لم يعمل الجهاز الكهربائي بشكل سليم، يجب ايقاف العمل فوراً، وفصل التيار الكهربائي وابلغ مدير العمل.
- بعد انتهاء العمل يجب جمع ادوات العمل وتخزينها في المكان المخصص لها.

ج. الآلات الدوارة وحواجز الوقاية على الماكينات:

- يجب تشغيل المعدات أو الآلات وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة.
- قبل إجراء أي صيانة للآلات أو المعدات، يجب التأكد من توقفها بشكل تام وفصلها عن مصدر الطاقة.
- يمنع تشغيل الآلة او الماكينة دون حواجز الوقاية، ويمنع ازالة حواجز الوقاية الموجودة.
- المعدات والآلات غير الصالحة يجب إصلاحها على يد مهني ملائم تم تأهيله لهذا الغرض.



مؤسسة السلامة والصحة العامة  
السلامة والصحة المهنية - هي شعارنا.

## أعمال القص واللحام والشحن - النار المكشوفة ومصادر الإشتعال

- التزم بلافتات التحذير.
- قبل القيام بأعمال اللحام والقص يجب الحصول على موافقة من مدير العمل.
- عند تنفيذ أعمال اللحام تأكد من توفر كاشفات حريق ثابتة وطفائيات حريق في متناول اليد ومعدات اطفاء صالحة.
- عند العمل مع شعلات اللهب، يجب تركيب حواجز لمنع انتشار النار.
- قبل بدء العمل يجب تقييم مخاطر الاشتعال (المواد والمعدات القابلة للاشتعال).
- يجب المحافظة على طرق وصول متاحة لمعدات اطفاء النيران.
- في نهاية العمل تأكد من عدم بقاء مصادر نشطة للحرارة.

## ألواح الدعم الخشبية

- يتم العمل فوق الألواح على يد عامل تم تأهيله للعمل على ارتفاع وبحوزته رخصة سارية المفعول.
- قبل بدء العمل يجب التأكد أن أنظمة تعليق الألواح مفحوصة من قبل فاحص مؤهل.
- قبل البدء بالعمل والصعود على الألواح يجب التأكد من وجود حواجز صالحة لمنع السقوط حول الألواح.
- يجب التأكد من اتخاذ الوسائل الملائمة لضمان ثبات الدعامات ومنظومة الألواح.
- يمنع التواجد تحت الألواح المرفوعة.
- يجب التأكد أن يتم بناء وتفكيك منظومة الألواح على يد متخصصين في بناء الألواح.
- يجب التأكد من تخزين الألواح وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة.



مؤسسة السلامة والصحة العامة  
السلامة والصحة المهنية - هي شعارنا.

## خلاطات الباطون

- احذر من حركة خلاطات الباطون في مواقع البناء.
- امتنع عن الوقوف تحت أجزاء الخلاطة خلال أعمال الصب.
- تأكد من صلاحية توصيلات الأنابيب المطاطية مع أنابيب المعدن بواسطة موصلات خاصة.
- تأكد أن العمل بالقرب من مرافق وكوابل الكهرباء يتم على المسافة الآمنة المحددة في القانون.

## الصحة المهنية

### أ. التعرض للغبار الضار

- على العامل الذي يمكن أن يتعرض للغبار الضار، أن يستعمل معدات وقاية شخصية صالحة ومطابقة للمعايير، والملأمة لنوع العمل الذي يقوم به، بما في ذلك قناع تنفس مع مرشح يمنع دخول الغبار الضار إلى المجاري التنفسية.

### ب. التعرض للضجيج

- يعتبر العامل معرضاً للضجيج المؤذي في اعمال مثل التحجير، الشحذ، القص وتشغيل المعدات الميكانيكية الهندسية.
- العمل في محيط مرتفع الضجيج، يزيد عن 85 ديسيبل يلزم استعمال وسائل وقاية للأذنين.
- من واجب المشغل ان يعلم العامل عن مستوى الضجيج في مكان العمل بشكل عام، وفي موقع العمل بالذات، مع تقديم إرشادات لمدة التعرض المسموح بها للضجيج.
- يجب التأكد من استعمال معدات مطابقة للمعايير لحماية السمع (سدادات وسماعات) واستعمالها بالشكل الصحيح.
- يجب التأكد من فحص السمع للعامل الذي يعمل في ضجيج مؤذي، مرة في السنة على الاقل.

### ج. التعرض لعوامل الخطر المناخية

- التعرض للظروف المناخية القاسية يمكنه أن يضر بالصحة.



مؤسسة السلامة والصحة العامة  
السلامة والصحة المهنية - هي شعارنا.

#### 1) في الصيف:

- اشعة الشمس - التعرض المتواصل للشمس يمكنه أن يسبب سرطان الجلد وضرراً بالبصر.
- الحرارة - تسبب تبخر السوائل من جسم الانسان ورفع حرارة الجسم.
- تقييد الحركة - تسبب الحرارة ضعفاً وصعوبة في تحريك العضلات.
- قلة التركيز - يمكنها أن تتسبب بالأذى للعامل او للعاملين من حوله.
- الإجراءات الوقائية - يجب التأكد من تقليص تعرض الجلد لأشعة الشمس من خلال ارتداء ملابس عمل طويلة، وتغطية الرأس، وارتداء نظارات شمسية، ووضع كريم واقى والاكثار من الشرب.

#### 2) في الشتاء:

- يثقل البرد على حركة الاعضاء المختلفة ويسبب انخفاض حرارة الجسم.
- قلة التركيز - يمكنها أن تتسبب بالأذى للعامل او للعاملين من حوله.
- إضعاف البصر - قد يتسبب ذلك بإصابات خلال تحريك المعدات والمواد.
- الإجراءات الوقائية - يجب المحافظة على الملابس جافة؛ وتناول المشروبات الساخنة.

#### د. الأمراض المهنية

التعرض المزمّن للمخاطر البيئية المهنية (اصابات الهيكل العظمي والعضلات، الضجيج، الغبار، الأصبغ، الاشعة، شدة الحر أو البرد وغيرها تسبب امراضاً مهنية، يمكنها أن تظهر بعد عدة سنوات. عند ملاحظة اعراض أولية للاصابة، تتعلق بنوعية العمل، يجب التوجه لاستشارة طبيب مهني.



مؤسسة السلامة والصحة العامة  
السلامة والصحة المهنية - هي شعارنا.

## تنظيم بيئة العمل:

### لبينة عمل مريحة وأمنة:

- ترتيب بيئة العمل: تفكيك وتخزين المواد الخام بالقرب من مكان استخدامها، من أجل منع التحريك الذي لا داعي له؛ رفع مواد العمل على اسطح قريبة من متناول اليد بدل وضعها على الأرض؛
- استعمال وسائل مساعدة: عربات، أو مقابض لتقليل الجهد عند النقل؛ ادوات ذات مقابض طويلة للعمل على ارتفاع السقف؛ واقيات للركبتين؛ قفازات ملائمة للوظيفة ولحجم كف اليد.
- إجراءات العمل: المحافظة على راحة الظهر دون بذل جهد زائد في مهمات الحمل - يجب تقريب الحمولة قدر الامكان قبل رفعها؛ يجب الامتناع قدر الامكان عن تخزين الأدوات أو المواد على الارض.



مؤسسة السلامة والصحة العامة  
السلامة والصحة المهنية - هي شعارنا.

## المخاطر الصحية وحالات الطوارئ

### الإسعاف الأولي

- تعرف على طرق استدعاء الإسعاف الأولي (مقدم الإسعاف الأولي في الموقع) والمساعدة في الموقع.
- تعرف على مكان تخزين حقيبة الإسعاف الأولي.
- أصبت؟ توجه فوراً للحصول على الإسعاف الأولي.
- جرحت؟ الجرح ينزف؟ اوقف النزف باستخدام ضمادة ضاغطة وتوجه للحصول على العلاج.
- اذا اخترق جسم غريب الجسم؟ لا تسحبه بنفسك - استدعي المساعدة الطبية فوراً.
- في حالات الطوارئ، اتصل بالرقم المختصر لنجمة داوود لحمراء - 101؛ الاطفائية - 102؛ الشرطة - 100.

## استكمالات ونقاط مهمة من مدير العمل

نقاط مهمة تتعلق بالسلامة	الخطر	المجال



مؤسسة السلامة والصحة العامة  
السلامة والصحة المهنية - هي شعارنا.

## نموذج تصريح حول استخدام معدات الوقاية الشخصية للعامل في موقع البناء

أ. أقر بهذا أنني:

- حصلت على إرشاد بلغة واضحة، بالنسبة للمخاطر في مكان العمل وفهمت الإرشاد، وألتزم بالمحافظة على تعليمات السلامة في العمل.
- تم إعلامي بالإمكانيات المتوفرة لاستخدام معدات الوقاية الشخصية.
- ب. أصرح بهذا أنني حصلت على معدات وقاية شخصية كما يجب، وفقاً لمتطلبات وظيفتي، وأني ألتزم:
  - بالمحافظة على المعدات.
  - استعمالها للغرض المخصصة من أجله فقط.
  - المحافظة على المعدات نظيفة والتأكد من سلامتها.
  - عند ملاحظة ضرر أو تلف في المعدات، يجب علي إعادتها إلى مدير العمل من أجل استبدالها.
- ج. ألتزم بأن لا أقوم بأي أمر يمكنه أن يشكل خطراً علي، أو على العاملين من حولي أو على بيئة العمل.

وعلى ذلك، أوقع:

الاسم الكامل: \_\_\_\_\_ رقم الهوية: \_\_\_\_\_ المهنة: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_ التوقيع: \_\_\_\_\_



مؤسسة السلامة والصحة العامة  
السلامة والصحة المهنية - هي شعارنا.

## هواتف لحالات الطوارئ:

الشرطة 100

نجمة داوود الحمراء 101

الاطفائية 102

مقسم شركة الكهرباء 103

الجهة الداخلية 104

المقسم البلدي 106

مقسم اتحاد الانقاذ 1221

مركز السموم القطري 04-8541900

## مكاتب إدارة مؤسسة السلامة والصحة المهنية

شارع مازة 22، تل أبيب، ميكود: 6521337  
ص.ب. 1122، تل أبيب، ميكود: 6101001  
هاتف: 03 5266444 -، 03 5266431 ، فاكس: 03-5252448  
بريد الكتروني: ralash-ceo@osh.org.il  
الموارد البشرية: هاتف: 03-5266496 ، فاكس: 03-5252448  
قسم التشغيل: هاتف: 03 5266420 ، فاكس: 1533-5266421  
إدارة الهندسة، المشاريع والعمال أصحاب الاحتياجات الخاصة: هاتف: 03-5266485 ، فاكس: 03-6208230  
قسم الصحة المهنية: هاتف: 03-5266485 ، فاكس: 03-5266410  
مركز المعلومات: هاتف: 03-5266455 ، فاكس: 03-5266456 ، هاتف مختصر: 9214 \*  
بريد الكتروني: info@osh.org.il  
ادارة الاعلام، والاعلان والنشر: هاتف: 03-5266476 ، فاكس: 03-6208232  
بريد الكتروني: publish@osh.org.il  
قسم البحوث: هاتف: 03-5266483 ، 03-5266488-03 ، فاكس: 03-6208230

## إدارة التأهيل والإرشاد:

كلية الإدارة، شارع إيلي فيزل 2، ريشون لتسيون، ميكود: 7579806  
هاتف: 03-7715200 ، فاكس: 03-6593449 ، هاتف مختصر: 9293 \*  
بريد الكتروني: training@osh.org.il

## مخزن التوزيع:

كلية الإدارة، شارع إيلي فيزل 2، ريشون لتسيون، ميكود: 7579806  
هاتف: 03-7715210 ، 03-7715211 ، 03-7715214 ، فاكس: 03-6575148  
بريد الكتروني: m.hafatza@osh.org.il

## الألوية:

المركز والقدس: شارع مازة 22، تل أبيب، ميكود: 6521337  
ص.ب. 1122، تل أبيب، ميكود: 6101001  
هاتف: 03-5266465 ، 03-5266471 ، فاكس: 03-6208596  
بريد الكتروني: tel-aviv@osh.org.il  
الشمال: بيت عوفر، طريق يسرائيل بار يهودا 52، نيشر، ميكود: 3668034  
ص.ب. 386، نيشر، ميكود: 3660202  
هاتف: 04-8218890 ، فاكس: 04-8218895  
بريد الكتروني: haifa@osh.org.il  
الجنوب: مجدال هركيفت، شارع بن تسفي 10، بئر السبع، ميكود: 8489328  
ص.ب. 636، بئر السبع، ميكود: 8410501  
هاتف: 08-6276389 ، فاكس: 08-6275129 بريد الكتروني: beersheva@osh.org.il



مركز المعلومات: 9214 \*  
www.osh.org.il



مؤسسة السلامة والصحة العامة  
السلامة والصحة المهنية - هي شعارنا.