



دليل السلامة والصحة في أعمال معبئ أرفف



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61

الصفحة

- 5 تقديم
- 8 مخاطر وإجراءات وقائية عامة
- 10 - قلة نظام ونظافة في أمكنة العمل
- 12 - مناولة يدوية للأحمال
- 14 - أمن إزاء مخاطر كهربائية
- 16 - أدوات قطع يدوية
- 18 - معدات عمل
- 18 - تخزين بضائع
- 22 مخاطر وإجراءات وقائية معينة
- 24 - استعمال معدات مساعدة للوصول إلى أمكنة عالية
- 26 - استعمال أجهزة نقل بضائع
- 28 - أوضاع مجهدة
- 30 - حركات متكررة
- 32 - أعمال تتطلب البقاء داخل غرف التبريد
- 36 - استعمال مصعد شحن
- 40 وقاية من الحرائق
- 41 إخلاء
- 47 السلامة في الطرق
- 57 إسعافات أولية
- 57 واجبات العاملين فيما يتعلق بالوقاية من المخاطر

صدر هذا الدليل ضمن نشاطات التوعية التي يقوم بها قسم الوقاية التابع لشركة التأمين على حوادث العمل والأمراض المهنية التابعة للضمان الاجتماعي "فريما" ويتمثل هدفه في إعلام العاملين الذين يمارسون مهامهم كعمال معبئي رفوف حول المخاطر الأكثر انتشاراً التي يتعرضون لها والإجراءات الوقائية التي يمكن أن يتبناها لتجنب هذه المخاطر .

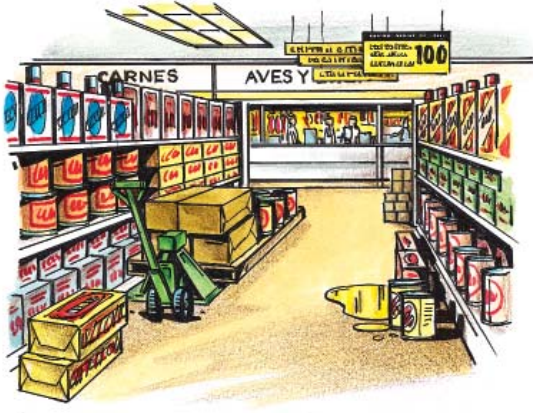
وانطلاقاً من قسم الوقاية التابع لشركة التأمين على حوادث العمل والأمراض المهنية التابعة للضمان الاجتماعي نأمل أن يساهم هذا الإصدار في تحسين مستويات الأمن والصحة في هذا النشاط.

يعرب قسم الوقاية التابع لشركة التأمين "فريما" على حوادث العمل والأمراض المهنية التابعة للضمان الاجتماعي عن شكره لجمعية شركات التسويق العملي "أيمار" لمشاركتها في إعداد هذا الدليل.



مخاطر وإجراءات وقائية عامة

مخاطر



قلة نظام ونظافة في أمكنة العمل

- سقوط على المستوى نفسه.
- صدمات ناتجة عن الارتطام بالأشياء.
- سقوط الأشياء حين تناولها.
- حرائق
- تصادم بسيارات و/أو وسائل نقل.

إجراءات وقائية



- يجب أن تظل أماكن العبور والممرات بين صفوف الأرفف ومخارج ومسالك الإخلاء فارغة وخالية من البضائع.
- يجب أن لا تعرقل المواد المخزنة دخول رجال الإطفاء وروية أجهزة الطوارئ (أجهزة إطفاء الحرائق، فوهات الحرائق، خزائن إسعافات أولية، إلى آخره).
- تجنب تراكم المخلفات على الأرض وعلى الماكينات أو على طاولات العمل. قم باستعمال الحاويات المخصصة لجمع القمامة والكرتون والمخلفات، إلى آخره.
- يجب تنظيف السوائل المنسكبة على الأرض فوراً أو تغطيتها بمادة ماصة. يتم وضع علامات وإشارات عند المكان الذي انسكب فيه السائل لتجنب الانزلاق والسقوط.



مخاطر



نعم



لا!



مناولة يدوية للأحمال

- سقوط على المستوى نفسه.
- صدمات ناتجة عن الارتطام بأشياء.
- اضطرابات في العضلات المفصليّة، وبوجه خاص في المنطقة القطنية بالظهر.
- الإصابة بالجروح في اليدين.
- سقوط الأشياء حين تناولها.
- السقوط من ارتفاعات مختلفة (السلام).



إجراءات وقائية



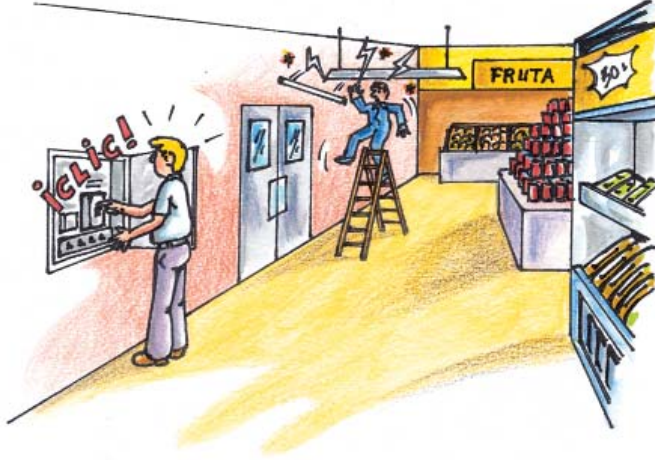
مناولة يدوية للأحمال

- تأكد من أن لديك مساحة كافية للتعامل مع الحمولة. قبل بدء الانتقال، تأكد من أن المسار خالٍ من العوائق.
- استعمل الوسائل المساعدة لنقل الأشياء، مثل المنصات النقالة أو غيرها من وسائل النقل، وقم باستعمالها بوجه خاص إذا كانت الحمولة ثقيلة أو كبيرة الحجم أو إذا تكرر الحمل كثيراً.
- قم باتباع الإرشادات الموجودة على غلاف الحمولة المتعلقة بالمخاطر المحتملة للحمولة.
- خذ دائماً بعين الاعتبار حجم الحمولة لتتمكن من اتخاذ الإجراءات المناسبة. إذا كان وزن الحمولة عالياً جداً (أكثر من 20 كغم)، أو كان حجمها يعيق حملها بسهولة، أطلب مساعدة زملائك الآخرين.
- قبل تداول أي حمل تأكد من حالة سطحه تأكد بوجه خاص من عدم وجود الحواف القاطعة والمسامير والشظايا والأوساخ والرطوبة ودرجة الحرارة، إلى آخره. استعمل القفازات الواقية عند اللزوم .
- استعمل السلالم أو الأدوات الأخرى المناسبة للوصول إلى الأشياء الصغيرة الموضوعة على ارتفاع يقع فوق مستوى الكتفين أو لإعادة صفها، لتفادي الوضعيات المجهدة.
- في عمليات المناولة اليدوية للأحمال، يجب اتخاذ الأوضاع والحركات المناسبة مثل:
 - الاقتراب من الحمولة بأكبر قدر ممكن.
 - التأكد من حسن إسناد القدمين، مع إبقائهما منفصلتين عن بعضهما البعض قليلاً. في حال ما إذا كان الشيء موضوعاً على قاعدة مرتفعة، يتم تقريبه إلى الجذع للحصول على قاعدة وممسك متوازن.
 - يتم الانحناء من خلال ثني الركبتين، مع إبقاء الظهر مستقيماً.
 - يتم رفع الحمولة باستعمال عضلات الساقين والذراعين، مع عدم استخدام عضلات الظهر.
 - يتم إمساك الحمولة باليدين بثبات ويتم إبقاؤها خلال حملها بالقرب من الجسم، ويفضل أن يتم وضعها بين الكوعين والرسغين، مع القيام بالانتقال من خلال خطوات قصيرة.
 - في عمليات الرفع والاستدارة، حاول تحريك القدمين بدلاً من تحريك الخصر، وخلال هذه العملية تجنب الحركات الفجائية للظهر، حتى في حالة حمل الحمولات الخفيفة.

مخاطر



أمان إزاء مخاطر كهربائية



- لمس مباشر لأجزاء من التوصيلات الكهربائية التي عادة ما يكون بها تيار مثل لوحات الكهرباء، الأسلاك...
- لمس غير مباشر لأجزاء أو عناصر معدنية موضوعة تحت التيار الكهربائي بشكل عارض.

مخاطر



الأمان إزاء المخاطر الكهربائية

- لا تقم بالتلاعب في التركيبات الكهربائية. لا تضع الأسلاك الكهربائية في أماكن العبور.
- قم بالكشف على الأجهزة الكهربائية قبل استعمالها.
- لا تقم بتوصيل الأسلاك دون قابس معتمد، ولا تزدحم حاملة المقابس باستعمال المقابس الكهربائية الفرعية ولا الوصلات الكهربائية بصورة مفرطة.
- في حالة وقوع عطل أو سوء أداء، قم بفصل الجهاز وأشر إلى العطل وأبلغ المسئول عن الصيانة.
- لا تستعمل الماء لإطفاء الحرائق حيث يمكن أن تكون هناك عناصر فيها تيار كهربائي. كل نوع من الحرائق يتطلب جهاز إطفاء حرائق معين.

في حال صعق شخص بالكهرباء، قم بما يلي:



- اقطع التيار في كل الأحوال. أبعد الشخص المصعوق عن مصدر التيار دون الاتصال به مباشرة، وذلك باستعمال عناصر عازلة: عوارض خشبية، قفازات عازلة، إلخ
- قم بإبلاغ رئيسك المباشر أو الأشخاص الأكثر قرباً إليك عن هذا الوضع قبل بدء الإجراءات المتعلقة بحالة طوارئ.
- قم بإبلاغ فرق الطوارئ الصحية وإذا كنت مؤهلاً قم بتقديم الإسعافات الأولية فوراً.

مخاطر



أدوات القطع اليدوية

- إصابات بسيطة ناتجة عن جرح متكرر.
- جرح ناتج عن استعمال المقطعة.

قصور تقليدي



أدوات القطع اليدوية

- النصل الثرم
- قطع في اتجاه الجسم
- مقبض تالف
- وضع اليد في مكان لا تتوفر فيه الحماية
- نصل مقطعة لا ينكمش
- وضعه في جيب بدلة العمل والنصل ممدود.



تذكر، لا تستعمل طول النصل كله للقيام بالقطع.

إجراءات وقائية



أدوات قطع يدوية

- استخدام المقطعة بحيث يكون مسار القطع في اتجاه معاكس للجسم، مع تجنب الجذب أو الهزات.

• يجب قطع أطواق صناديق الورق المقوى دائماً بزاوية قدرها 45 درجة.

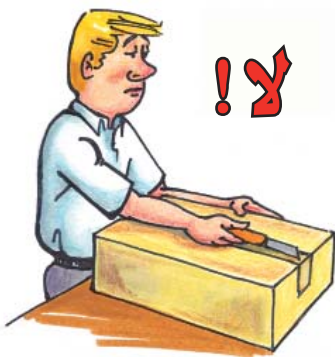
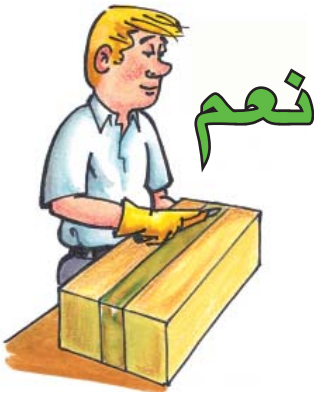
- لا يجب تنظيف المقطعة بملابس العمل أو بملابس أخرى، بل يتم تنظيفها بفضة أو خرقة، مع إبقاء نصل القطع مدار إلى خارج اليد التي تنظفها. يتم استعمال المقطعة حسب القطع الذي سيتم القيام به. المقطعات المفتوحة لا يجب أن تحمل في جيوب ملابس العمل، بل تحمل في علب أو أغلفة.

- لتجنب الإصابات الناتجة عن الحوادث بسبب أدوات القطع، وعلى وجه التحديد بالمقطعة، وللحد منها، ينصح باستعمال قفازات حماية ميكانيكية معتمدة مقاومة للقطع.

• يجب أن تتوفر المواصفات التالية في المقطعات:

- لا يجب أن تكون هناك عيوب في الأنصال ويجب أن تكون مشحودة. كلما كان ذلك ممكناً يتم استعمال المقطعة التي يوجد فيها مكان لإخفاء النصل وغطاء أمان، إلخ.

- يجب أن تكون المقابض في حالة ممتازة.



مخاطر



إجهزة العمل

- الجروح والانحشار بسبب عدد الماكينات أو بينها.
- ماس كهرباء
- سقوط أشياء تتم مناولتها.

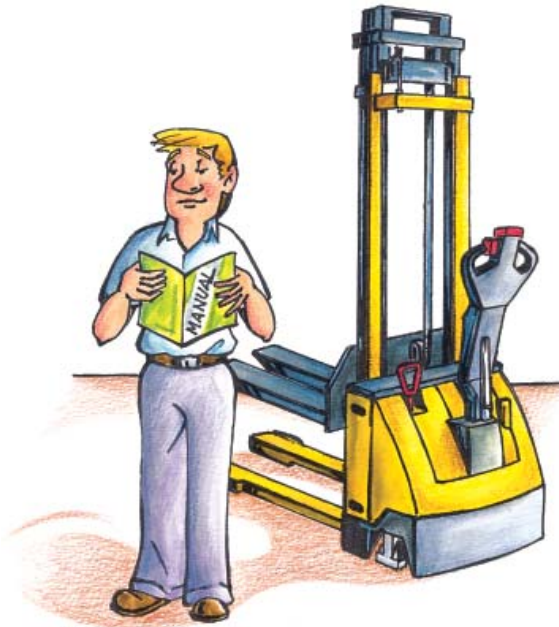


إجراءات وقائية



أجهزة العمل

- قبل استعمال ماكينة أو جهاز لأول مرة، اطلب معلومات محددة حول شروط الأمان التي لها صلة باستعمالها وقم بمراعاة هذه المعلومات. في حالة وجود شك، قم باستشارة رئيسك.
- يتم استعمال أجهزة العمل في العمليات التي تم تصميمها من أجلها فقط.
- لا تستعمل أبداً ماكينة لا تتوفر فيها وسائل الحماية أو تكون هذه الوسائل معطلة.
- في عمليات النظافة أو في حالة حدوث عطل، قم بفصل الماكينة وضع إشارة تدل على الوضع أو المنطقة المتأثرة.
- لا تستعمل الخوادم، الأساور، إلخ، حيث من الممكن أن تشبك في الآليات المتحركة من الماكينة.
- قم بالإبلاغ عن أي أمر شاذ تلاحظه خلال استعمال الجهاز. لا تقم بالإصلاحات ولا تقم بإدخال التعديلات في الأجهزة إن لم تكن مؤهلاً ومصرحاً لك بذلك.



مخاطر



تخزين بضائع

- سقوط أشياء يتم التعامل معها.
- سحق بسبب سقوط الحمولة.
- سقوط أشياء مفككة.

إجراءات وقائية



تخزين بضائع

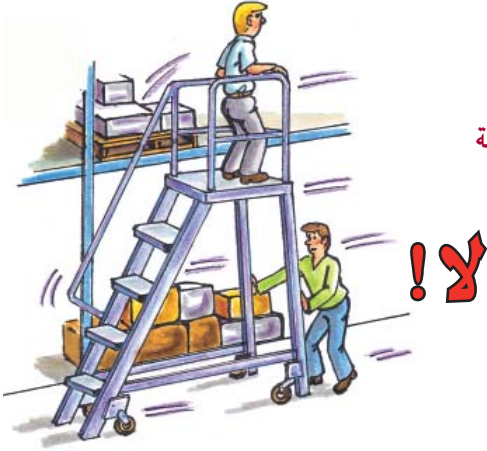
- يجب تكديس البضائع بصورة مستقرة وآمنة.
- قبل القيام بصف البضائع يجب أن يؤخذ في الاعتبار الوزن الذي تتحمله الأرفف .
- حينما يتم بصف صناديق أو أجولة يدوياً، يجب وضعها في صفوف متوازية ومتساوية لتحسين استقرارها. بعد القيام بالصف، يتم الكشف على استقرار الصفوف المخزنة.
- إزاء وجود حمولة غير مستقرة، يتم لف أو تطويق الحزمات .
- فيما يتعلق بالصف على أرفف، يجب الكشف بصورة دورية على حالتها وعلى حالة البضاعة المكسدة عليها.
- يتم تجنب التسلق أو الصعود على البضائع المصفوفة.



- عند استعمال لوحات رفع البضائع، يتم الاقتراب من الرف بسرعة معتدلة ودائماً في وضع عمودي ومتمركز، مع محاولة أن تدخل المشابك في العارضة دون أن تلمس شيئاً ودون أن تحدث خبطات أو احتكاكات من شأنها أن تسقط الحمولة.



مخاطر وإجراءات وقائية معينة



مخاطر



استعمال أجهزة مساعدة للوصول إلى أشياء موضوعة في أماكن مرتفعة

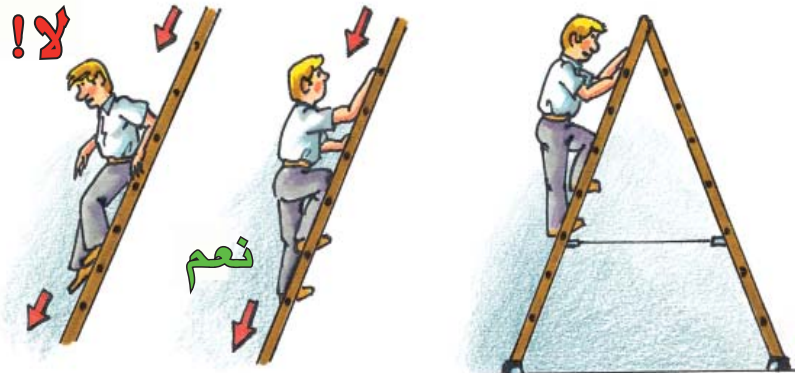
- سقوط إلى مستوى مختلف.
- انحصار.

إجراءات وقائية

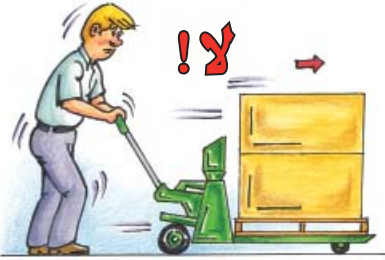


استعمال أجهزة مساعدة للوصول إلى أشياء موضوعة في أماكن مرتفعة

- لا تستعمل سلماً على شكل مقص كسلم للاستناد عليه.
- تأكد مسبقاً من أن السلم وعناصره في حالة جيدة (أسافين مطاطية، سلاسل داخلية في السلم الذي على شكل مقص، إلى آخره).
- يتم إسناد السلالم دائماً على أسطح ملساء.
- اصعد وانزل من السلم مع الاستناد على الدرجات وعدم الإستناد على العوارض وقم بذلك دائماً والسلم أمامك.
- لا تقم بأي حال من الأحوال بحمل الحمولات أثناء صعودك أو نزولك من سلم.
- لا تترك في أي حال من الأحوال أدوات ولا بضائع يتم وضعها على درجات السلم نفسه.
- يجب أن تستعمل السلم المتحرك حينما تكون الأرضيات ملساء ومستقرة وأفقية. قبل الصعود على هذا السلم يجب كبح العجلات. لا تقم بتحريكها أبداً حينما يكون هناك شخص فوقها.
- الكراسي التي لا ظهر لها تستخدم فقط حينما تكون مستقرة وألا يكون الارتفاع المرغوب في الوصل إليه عالياً. يفضل أن تستعمل السلم.



مخاطر



استعمال آليات نقل بضائع

- جهد زائد عن الحد.
- أوضاع غير مريحة.
- سقوط أشياء.
- سقوط أشخاص على مستوى واحد أو على مستوى مختلف.
- انحشار بسبب أشياء أو بينها.
- انقلاب.
- خبطات.

استعمال عربات رفع يتطلب تأهيلاً محدداً. قم باستشارة رئيسك.

إجراءات وقائية

استعمال أجهزة نقل بضائع

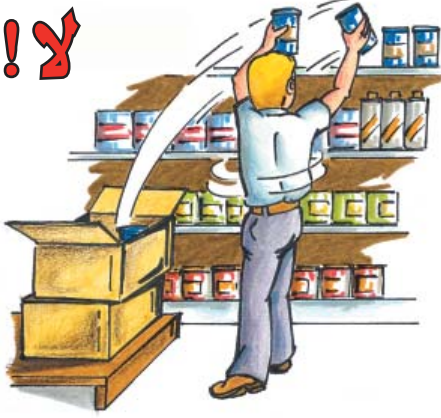
عربات نقل بضائع بوجه عام

- إدخال المشبكين في أضييق جزء من اللوحة إلى القاع وأسفل الحمولات، مع التأكد من أن المشبكين ممركين جيداً أسفل اللوحة.
- الإشراف على الحمولة قبل القيام بالانتقال. مراقبة ثبات الحمولة وبوجه خاص عند الدوران أو إذا كانت الحمولة ذات حجم كبير جداً.
- توفيق السرعة بحسب ظروف التركيبات والحمولة التي يتم نقلها.
- تجنب الوقوف المفاجئ وتغيير الاتجاه بسرعة، هذا إلى جانب التسابق في الأماكن الخطيرة أو التي لا تتوفر فيها رؤية كافية.
- عدم استعمال الماكينة على أسطح رطبة أو مسببة للانزلاق أو غير مستوية.
- قيادة لوحة نقل البضائع من خلال سحبها بيد واحدة من المقبض، مع وضع رافعة التحكم في وضع محايد ودائماً في اتجاه السير.
- عند إعادة صف الأشياء التي يتم نقلها، انزل عربة النقل إلى أن تلمس اللوحة الأرض، مع إخراج المشبكين بعناية لكي لا تتحرك اللوحة وبذلك يتم تجنب حركة الحمولة أو سقوطها).
- عربات كهربائية لنقل البضائع
- يمنع استعمالها لنقل الأشخاص أو دفع أو سحب الحمولات. يسمح بأن يستعملها فقط الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 18 سنة.
- يقوم المصنع بتحديد أقصى حمولة لعربة النقل الكهربائية ويجب مراعاتها طوال الوقت. تأكد من أن الحمولة متوازنة و/أو مطوقة تماماً.

مخاطر



لا!



أوضاع غير مريحة

- اضطرابات في العضلات المفصليّة.
- جهد مفرط.

إجراءات وقائية



أوضاع غير مريحة

- تقسيم الحركة على زمنين:
 - رفع الحمولة.
 - تحريك الجسم كله، مع تحريك القدمين من خلال خطوات قصيرة.
- يجب أن يكون العمود الفقري مستقيماً دائماً.
- استعمال أليات مساعدة مثل سلالم يدوية، كراسٍ بلا ظهر ، إلى آخره، من أجل وضع البضائع في مسطحات العمل الواقعة فوق مستوى الكتفين.
- يجب استبدال الأوضاع التي تشترك فيها الركبتين بوضع تبادل الركبتين، حيث يتم وضع إحداهما على الأرض ويتم شبه ثني الأخرى لتوفير وضع مستقيم للظهر والحد من خطر الإصابة بالآلام في المنطقة القطنية وأمراض أخرى مشابهة لها.



- الأرضيات التي يتم الاستناد عليها يجب أن تكون مستوية ولا يوجد فيها تراكمات من الماء أو السوائل الأخرى. في بعض الأحيان وحينما يتكرر العمل كثيراً، يمكن وضع مساند للركبتين مخصصة لهذا الغرض.
- يتم إبقاء المنطقة القطنية محمية من تيارات الهواء.
- تُستعمل أحذية أمان أثناء القيام بهذا العمل.

مخاطر



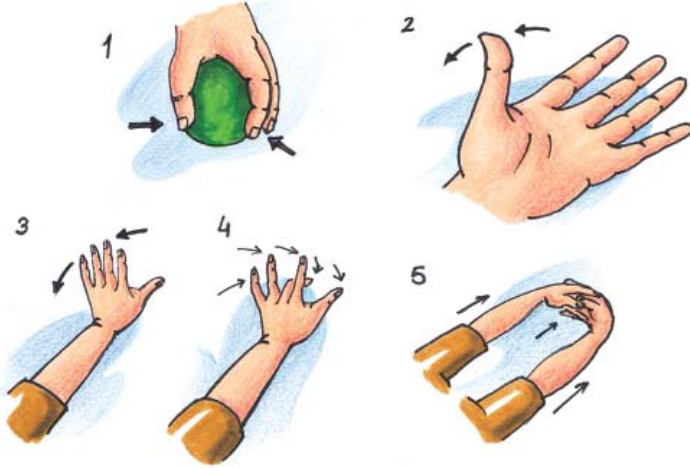
حركات متكررة

- اضطرابات في العضلات والعظام .
- جهد مفرط.

إجراءات وقائية



حركات متكررة



- استبدال المهام بحيث يتم استعمال مختلف مجموعات العضلات. تقليل مدة العمل المتكرر.

- فرد الجسم بغرض الحد من انقباض العضلات وبهذه الصورة يتم تخفيف شد أوتار الذراع، وبوجه خاص منطقة الساعد.

- التدريب 1: الضغط على كرة. هذا التدريب يقوي الأصابع واليدين والرسغين والساعدين. يتم الضغط بين الإبهام وكل واحد من الأصابع الأربعة الأخرى. نقوم بهذا التدريب ما بين 8 و10 مرات مع كل واحد من الأصابع.

- التدريب 2: تفتح اليد والأصابع ممدودة ويتم ضغط الإبهام في اتجاه الرسغ.

- التدريب 3: مع الذراعين مفرودين إلى الأمام، يتم الضغط على الأصابع مع دفعها في اتجاه الساعد ومد الرسغ إلى الخلف.

- التدريب 4: يتم الضغط حينئذ إلى الأسفل وضغط الأصابع الواحد بعد الآخر. يتم إبقاء الضغط خلال 20 ثانية في كل واحد من التدرجات. (فرد العضلات الموجودة في الرسغ. إنه تدريب مناسب للوقاية من ظهور التهاب في لقمة العظم).

- التدريب 5: يتم تشبيك الأصابع في الحركة التقليدية، مع إبقاء الذراعين ممدودين إلى الأمام أو فوق الرأس. يتم إبقاء الوضع لمدة 15 ثانية.

مخاطر



- الأعمال التي تتم مع البقاء داخل غرف التبريد
- السقوط نتيجة وجود ماء أو ثلج على الأرض.
- انخفاض درجة حرارة الجسم.

إجراءات وقائية



- الأعمال التي تتم مع البقاء داخل غرف التبريد
- ادخل غرف التبريد مرتدياً ملابس حماية مناسبة من درجات الحرارة المنخفضة، ذلك مثل الصدرية أو السترة المشمعة، ويتم ارتداؤها طوال وقت العمل في هذه الغرف .
- عدم البقاء لمدة طويلة داخل غرفة تبريد. قم بتبادل المهام مع تناوب الأوضاع.
- استعمل أحذية نعلها من مادة مانعة للانزلاق.
- استعمل قفازات حماية ميكانيكية خلال إعادة تعبئة الأرفف بالبضائع العمل في صناديق وعبوات أخرى.
- أبلغ رئيسك المباشر فوراً عن أي عطل تلاحظه، وقم بذلك تبعاً لإجراءات أمن ووقاية التجهيزات و/أو المنشآت.
- حافظ على أرضية غرفة التبريد دائماً نظيفة من السوائل.
- لا تبطل مفعول أي من آليات الحماية الجماعية التي قد تتوفر في الجهاز (غرف التبريد).
- أبواب غرف التبريد مزودة بنظام إغلاق يسمح بالفتح من الداخل. تأكد من عملها بصورة جيدة.
- الإشارة الضوئية والصوتية الخارجية تسمح بالتحذير بوجود العاملين داخل غرفة التبريد. اترك قاطع التيار دائماً بحيث يمكن الوصول إليه.



قبل دخول غرف التبريد تذكر أن ترتدي
تجهيزات الحماية الفردية

إجراءات وقائية

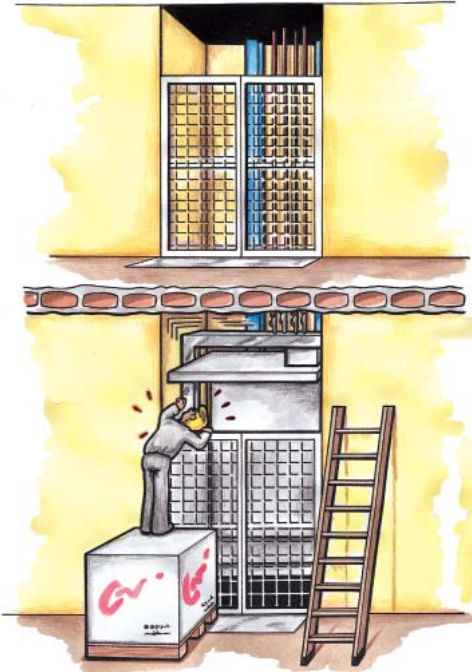


استعمال مصعد البضائع

- انحشار.
- سقوط على المستوى نفسه أو على مستوى مختلف.
- سقوط أشياء.

تذكر: مصعد البضائع مخصص حصرياً للبضائع.

إجراءات وقائية



استعمال مصعد البضائع

- احترام أقصى حد مسموح به للوزن.
- توسيط الحمولة داخل مصعد البضائع.
- احترام هيكل مصعد البضائع وعدم خبطه.
- في حالة حدوث عطل، يتم وضع إشارة تدل على ذلك ويتم إبلاغ الرئيس المباشر فوراً.
- تأكد من أن الأبواب مغلقة بإحكام.
- في حالة انسكاب منتج، ينظف فوراً.
- ممنوع ما يلي:
 - نقل الأشخاص.
 - التلاعب في التركيبات الكهربائية بالمصعد.
 - استعماله في حالة طوارئ.
 - إعاقه مدخل أو مخرج المصعد بالبضائع أو بأي عنصر (أجهزة العمل، قمامة، إلى آخره).



قواعد التصرف في حالة الطوارئ

إجراءات وقائية



إجراءات وقاية من الحرائق

- حافظ دائماً على النظام والنظافة.
- لا تحمل المقابس بجهد زائد. في حالة استعمال المقابس الفرعية أو أسلاك تطويل من أجل توصيل أجهزة كهربائية عديدة بنفس النقطة من الشبكة الكهربائية، استشر العاملين المؤهلين مسبقاً.
- المساحات المخفية خطيرة: لا تجعل المواد تتراكم في الأركان وتحت الأرفف وخلف الأبواب، إلى آخره.
- لا تقرب مصادر حرارة إلى مواد قابلة للاشتعال.
- اكتشف على المكان الذي تعمل فيه في نهاية الدوام ، وإن كان ممكناً افصل الأجهزة الكهربائية التي ليست هناك حاجة لإبقائها موصلة بالكهرباء.
- إذا اكتشفت أي خلل في التركيبات الكهربائية أو تركيبات الحماية ضد الحرائق، أبلغ المسئول عن الصيانة.
- لا تضع العراويل في أي وقت من الأوقات في مسارات ومخارج الإخلاء بالإضافة إلى الإشارات والوصول إلى أجهزة إطفاء الحرائق وفوهات الماء ولوحات الكهرباء، إلى آخره.
- تعرف على وسائل مكافحة الحرائق ومسالك الإخلاء وقم بالتعود عليها.
- إذا اكتشفت حريقاً، ابق هادئاً وقم بالتحذير فوراً.
- إذا كنت وحدك، اخرج من المكان الذي يوجد فيه الحريق وأغلق الباب دون استعمال المفتاح. لا تضع سلامتك الجسدية للخطر.
- ابلغ الحالة الطارئة بحسب المسالك المنصوص عليها في خطة الطوارئ بمركز عملك.

التصرف في حالة حريق



- إذا كان الحريق صغيراً، وبعد أن تبلغ عن وجود الحالة الطارئة، حاول إطفاءه باستعمال أجهزة إطفاء حرائق إذا كنت مؤهلاً للقيام بذلك.

تذكر:

- « استعمال جهاز الإطفاء الأكثر مناسبة.
- « إنزال جهاز الإطفاء .
- « إزالة مشبك الأمان.
- « توجيه الفوهة إلى قاعدة اللهب.
- « الضغط على أداة التشغيل بصورة متقطعة.

التصرف في حالة حريق



- لا تفتح باباً ساخناً لأن النار قريبة، في حالة الاضطرار للقيام بذلك افتحه ببطء شديد.
- إذا اشتعلت ملابسك، لا تجر، تمدد على الأرض ودّر حول نفسك.
- إذا كان عليك أن تعبر منطقة واسعة يوجد فيها الكثير من الدخان، حاول أن تمشي وأنت منحني، حيث أن الجو يسمح بالتنفس بصورة أفضل ودرجة الحرارة أقل.
- ضع منديل مبلل على الأنف والفم.
- إذا وجدت نفسك منحسراً في مكان (حجرة، مخزن، صالونات... إلى آخره):
 - « أغلق كل الأبواب.
 - « سد كل الفجوات من حيث يدخل الدخان بأقمشة على أن تكون مبللة إذا كان ذلك ممكناً.
 - « أعلم عن وجودك (ضع ملاءة أو شيء يلفت النظر على النافذة).

أنواع الحرائق



استعمال عناصر إطفاء الحريق				عنصر إطفاء الحريق
أنواع الحرائق				
د	ج	ب	أ	
معادن نشيطة كيميائياً	مواد مشتعلة غازية أو سائلة مضغوطة	المواد المشتعلة السائلة	المواد المشتعلة الصلبة	
X	X	X	**	دخ الماء
X	X	*	***	الماء المرشوش
X	X	**	**	الرغوة
X	**	**	**	الغبار الكيماوي المتعدد الاستعمالات
X	**	***	X	الغبار الكيماوي الجاف
X	X	*	*	تُلج كربوني
*** ممتاز ** جيد * مقبول X غير مقبول				
احتياطات: إن استعمال الماء أو الرغوة لإطفاء حرائق المعدات، قرب أجهزة كهربائية أو لإطفاء حريق من فئة (د) قد يسبب أخطاراً كثيرة				

- الفئة أ: حرائق المواد المشتعلة الصلبة
- الفئة ب: حرائق المواد المشتعلة السائلة
- الفئة ج: حرائق ناتجة عن مواد مشتعلة غازية أو سائلة مضغوطة
- الفئة د: حرائق ناتجة عن معادن نشيطة كيميائياً (الصوديوم والمغنيزيوم)

التصرف في حالة إخلاء



- عند سماع إشارة الإخلاء، استعد لمغادرة المنشأة.
- افصل الأجهزة الكهربائية التي تحت عهدتك.
- لا تستعمل المصاعد.
- خلال الإخلاء اتبع الإرشادات التالية:
 - « قم بقيادة الأشخاص الذين يشغلون المكان إلى مسالك الإخلاء.
 - « طمئن الأشخاص أثناء الإخلاء، لكن تصرف بثبات لتحقيق إخلاء سريع ومنظم.
 - « ساعد الأشخاص غير القادرين على الحركة أو المعاقين أو المصابين.
 - « لا تسمح لأي شخص بالعودة إلى المنشأة لأخذ أشياء شخصية.
- بعد الوصول إلى الخارج، توجه إلى نقطة التجمع وأبلغ عن الإخلاء التام لمنطقتك، أو أبلغ عن الحوادث العارضة التي وقعت خلاله في حالة حدوثها (المصابون، الأماكن التي لم تتمكن من التأكد من حالتها، إلى آخره).

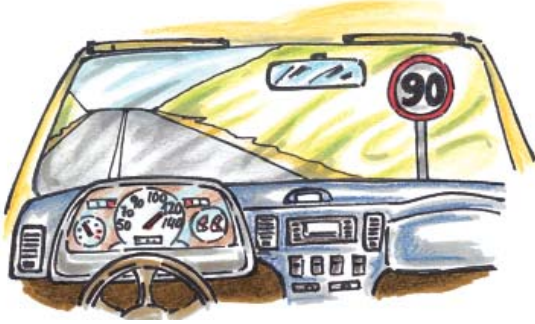


الأمن في الطرق

في طرق السير



لا!



- احترم إشارات المرور طوال الوقت، حتى لو كنت تعرف الطريق.
- شدد الحيطة والحذر حينما تتواجد:
 - في تقاطع طرق.
 - عند تغير المنحدرات.
 - في المنحنيات ذات الرؤية المحدودة.
 - في تقاطع الطرق مع السكك الحديدية.
- إذا تواجدت في منطقة بها ضباب، قم بالسير ببطء باستعمال أضواء الضباب (الخلفية والأمامية) دون استعمال الأنوار "العالية"، حيث من الممكن أن تخطف بصرك.
- حينما تهب الريح بقوة، أمسك بعجلة القيادة باليدين الاثنتين بقوة وتجنب الحركات المفاجئة.
- في حالة المطر، قلص السرعة واستعمل المكابح بأقل قدر ممكن. إذا كان المطر شديداً جداً ومساحة الزجاج لا تضمن الرؤية الجيدة، أوقف السيارة في مكان آمن وانتظر حتى يخف المطر.
- إن كان عليك السير على الثلج، استعمال الدبرياج والمكبح بخفة وأمسك بعجلة القيادة بقوة وفي حالة اللزوم استعمل السلاسل.

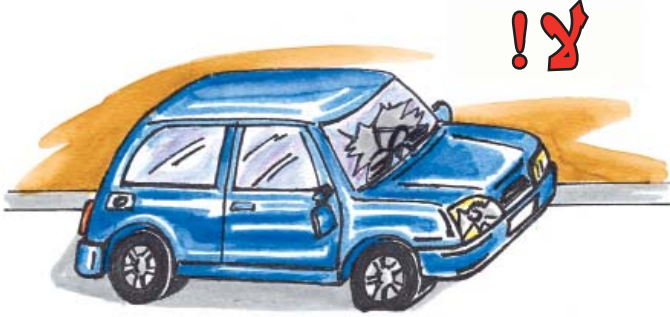
دراجات نارية خفيفة وعادية



- استعمل خوذة معتمدة، فمن الممكن أن تنقذ حياتك.
- لا تستعمل سهولة حركة دراجتك في إحداث مواقف خطيرة في الأماكن المزدحمة وإشارات المرور.
- تذكر دائماً أن أي تصادم قد يتحول إلى حادث خطير.



بالنسبة للسيارات



- اعتن طوال الوقت بحالة سيارتك وليس فقط عندما تقوم برحلات طويلة.
- تذكر إجراء الكشف الفني على السيارات، الإجمالي منه أو الاختياري، إما بسبب عمر السيارة أو بسبب التعرض لحادث من الممكن أن يكون قد أثر على المحرك أو على آلية نقل الحركة أو الشاسيه.
- على أي حال انتبه دائماً إلى:
 - أنظمة الأمان الفعالة.
 - حالة العجلات (التشوهات، الاستهلاك والضغط).
 - الأداء الجيد لعجلة القيادة.
 - حالات الخلل في ممتص الصدمات.
 - فعالية المكابح (الاسطوانات، تيل المكابح، أسطوانات المكبح، نعل المكبح، السيور، المنفاخات الصغيرة والسائل).
 - الأداء الجيد لمصابيح السيارة كلها وضبطها ونظافتها .
 - إمكانية تدهور حالة مسّاحة الزجاج.
 - أنظمة الأمان غير الفعالة.
 - حالة وحسن عمل أحزمة الأمان وكيس الهواء والشاسيه والهيكل.
 - حسن حالة المحرك وناقل الحركة والبطارية.

قواعد أمان المشاة



- داخل المدينة:
 - قواعد المرور تؤثر أيضاً على المشاة. احترم العلامات وإشارات المرور وإرشادات أفراد شرطة المرور.
 - اعبّر بصورة متعامدة على الرصيف، كلما استطعت القيام بذلك، واستعمل نقاط عبور المشاة.
 - انتبه إلى مداخل ومخارج الجراجات.
- على الطرق:
 - امش دائماً على اليسار حيث أنك بهذه الطريقة سترى اقتراب السيارات منك.
 - إذا كنتم مجموعة من الأشخاص معاً فامشوا في صف.
 - لا تمش مع حيوانات بلا قيد إذ يمكن أن تصدم وتتسبب في حوادث.
 - إذا مشيت في إحدى الطرق ليلاً، ارتد أحد الملابس العاكسة أو امسك بمصباح جيب.





إسعافات أولية



القواعد العامة للإسعافات الأولية

كيفية التصرف في حالة وقوع حادثة

1. حماية المصاب

2. إخبار المسؤولين

3. إسعاف

فحص المؤشرات الحيوية للمصاب

أ. الوعي
ب. التنفس
ج. النبض

تذكر أنه يجب معالجة المصاب
بسرعة و أنه لا يجب نقله بسرعة

إنعاش القلب و الرئتين



التنفس الاصطناعي فم لفم و تدليك القلب

يجب أن تكون وتيرة التنفس الاصطناعي فم لفم و تدليك القلب كالتالي:
النفخ مرتين و الضغط 30 مرات (100 ضغوط في الدقيقة)



• ينبغي إبقاء فك المصاب في الأعلى.



• ينبغي إبقاء رأس المصاب إلى الوراء.



• تأكد من أن الجهاز التنفسي للمصاب خال من كل ما يمكنه أن يعيق التنفس.

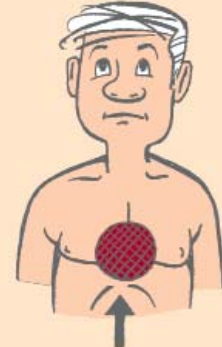
• تغلق أنف الجريح ونضع شفطنا فوق فمه و ننفخ مرتين.



• إذا كان فم المصاب مغلقا و أسنانه مضغوطة، علينا أن نغطي الشفتين بإبهامنا و ذلك لمنع خروج الهواء الذي ننفخه عبر أنفه.



• وضعية اليدين خلال عملية تدليك القلب.



• نقطة تدليك القلب.

نزيف



- و ضع ضماد أو منديل نظيف على الجرح.
- إذا استمر النزيف الدم يجب إضافة ضمادات أخرى مع الضغط.
- اضغط بأصابعك فوق الشريان الدامي.
- نقل المصاب إلى المستشفى.

جروح



- لا تستعمل مراهم.
- تغطية الجرح بضماد معقم.



- لا يجب لمس الجرح.
- تنظيف الجرح بالماء و الصابون.

حروق



- تغطية الجزء المحروق بضماد معقم
- نقل المصاب إلى المستشفى.



- سكب الماء بكثرة فوق الجزء المحروق البارد لمدة 15 دقيقة على الأقل.
- نزع الملابس و الخواتم و الأساور المبللة بالسوائل الساخنة.

الإغماء



- ينبغي طرح المصاب أرضاً مع إبقاء رأسه في مستوى منخفض عن باقي جسمه



التشنج



- لا تحاول منع تحرك المصاب
- إبقاء المصاب ممددا لكي لا يضر بنفسه
- حاول أن تمنع أن يعض لسانه و ذلك بوضع منديل مطوي بين أسنانه



تطايرات



- دخول أشياء غريبة إلى العين
- لا تلمسها.
- لا تحك عينك.
- غط العين بشاش نظيف
- وانقل المصاب إلى المستشفى.



- تطاير مواد كيميائية داخل العين
- اغسل العين بماء غزير درجة حرارته هي درجة حرارة الجو، تفوق 15 درجة.
- لا تحك عينك.
- نقل المصاب إلى المستشفى.



التسمم



في جميع الحالات:

- جمع المعلومات حول المادة السامة (ورقة السلامة و بيان المحتويات) و إذا استدعى الأمر الاتصال بمركز المعلومات الخاص بالتسمم. الهاتف 91 562 04 20
- في حالة ظهور علامات الاختناق يجب اللجوء إلى التنفس الاصطناعي فم لفم
- إبقاء المصاب في وضع سليمة و تغطيته بلحاف لكي لا يبرد
- نقل المصاب إلى المستشفى.

في حالة تناول مادة سامة:

- إذا كان المصاب لا زال في وعيه، يجب أن نجعله يتقيأ إلا إذا كان بيان محتويات المادة ينصح بغير ذلك (مواد ملهبة أو هيدروكربون) .



وضعية السلامة



واجبات العاملين فيما يتعلق
بالوقاية من المخاطر



واجبات العاملين فيما يتعلق بالوقاية من المخاطر



تنسب المادة 29 من قانون الوقاية من المخاطر إلى العامل واجب السهر على أمنه وصحته الذاتية في العمل وعلى صحة وأمن الأشخاص الآخرين الذين يمكن أن يؤثر عليهم نشاطه المهني.

على العاملين حسب تأهيلهم ومن خلال إتباع إرشادات الشركة القيام بما يلي بوجه خاص:

- استعمال الماكينات والأجهزة والأدوات والمواد الخطيرة وتجهيزات النقل بشكل سليم، وبصفة عامة أي من الوسائل الأخرى التي يمارسون نشاطهم بها.
- استعمال وسائل وتجهيزات الحماية التي يوفرها رب العمل والحفاظ عليها بشكل سليم، وطلب استبدالها في حالة تلفها.
- عدم إبطال مفعول آليات الأمان المتوفرة واستعمالها بشكل سليم.
- إعلام الرئيس المباشر فوراً حول أي وضع يمثل في رأيك خطراً بالنسبة لأمن وصحة العاملين.
- التعاون مع رب العمل لكي يستطيع ضمان ظروف عمل تتسم بالأمان ولا تكون محفوفة بمخاطر بالنسبة لأمن وصحة العاملين.
- يعد عدم الوفاء بالالتزامات المتعلقة بالمخاطر التي تشير إليها الفقرات السابقة بمثابة عدم تنفيذ للالتزامات الوظيفية المتعلقة بالمادة 1.58 من لائحة العاملين.

دليل السلامة والصحة في أعمال معبئ أرفف

لقد استلمت دليل الأمن والصحة الذي يشمل المخاطر والإجراءات الوقائية الأساسية للعمل الذي يتم خلاله استعمال الأدوات وموجز التزامات العاملين المنصوص عليها في المادة رقم 29 من قانون الوقاية من المخاطر الوظيفية.

رقم البطاقة الوطنية:

التاريخ:

اسم وإمضاء العامل:

