

دليل قواعد السلامة بجامعة تبوك

تمهيد

إن دليل قواعد السلامة يعتبر مرجعا هاما لموظفي جامعة تبوك عامة، وأعضاء هيئة التدريس خاصة، لذا: فالجميع مطالب بتحمل المسؤولية الملقاة على عاتقه في هذا الشأن، وذلك فيما يخص صحة بيئة العمل، وسلامة الأفراد، والممتلكات التي تدرج تحت مسؤوليتهم. وقد جمع هذا الدليل كثيراً من سياسات قواعد السلامة وإجراءاتها، تلك الإجراءات التي تهدف إلى الحد من المخاطر التي قد يتعرض لها منسوبو الجامعة - بصرف النظر عن مراكزهم الوظيفية - وكذا تقليل الخسائر التي تنجم عن الضرر الذي قد يلحق بممتلكاتها. إن دليل السلامة هذا يعد برنامجاً تأمل الجامعة من خلاله تطبيق أهداف السلامة التي تنشدها الجامعة، تلك الأهداف التي قد تثمر تحقق قواعد السلامة المذكورة في هذا الدليل عند تقيدها بها أثناء أداء أعمالنا اليومية.

ورغم أن هذا الدليل قد توجب الموافقة عليه من قبل الإدارة العليا للجامعة - وذلك في سبيل البدء بتطبيق آليته وبنوده كي يقدم العون لمنسوبي الجامعة في معرفة استخدام وسائل السلامة التي قد تساعد في المنع أو الحد من وقوع أية إصابات- إلا أنه ليس المراد هنا أن يكون هذا الدليل بديلاً عما ورد في نصوص أدلة السلامة لكل إدارة بالجامعة ، حيث أن لكل إدارة خصوصيتها في إجراءات السلامة بها، تلك الإجراءات التي تختلف من إدارة لأخرى أحياناً، بيد أن هذا الدليل يعد أداة مساندة لتلك الإدارات.

وتوقن الإدارة العليا للجامعة كل اليقين أن الموظف نفسه هو العامل الأساسي الرئيس في تطبيق وسائل السلامة في بيئة العمل التي يعمل بها ، لهذا بات في مقدوره التمييز بين ما يُفسر على أنه إصابة أو دون الإصابة ، والحد من حدوته.

المقدمة

لقد تمت موافقة الإدارة العليا للجامعة على دليل السلامة هذا نتيجة حرصها على إيجاد بيئة عمل صحية آمنة، فضلاً عن رغبتها في تحقيق المعايير الدولية للسلامة التي تتطلبها أجهزة الدولة بمختلف مسمياتها على وجه العموم، وفي بيئة العمل الأكاديمية على وجه الخصوص، وذلك في سبيل خلق بيئة عمل دون مخاطر تذكر. وبناءً عليه؛ باتت إدارة الجامعة تدرك إدراكاً كبيراً أن ذلك لن يتحقق بالشكل المنشود ما لم يشارك جميع منسوبي الجامعة - صغيرهم وكبيرهم - في تحمل المسؤولية الملقاة على عاتقهم نحو السلامة، وطرق تطبيقها تطبيقاً صحيحاً في المجال الذي يعملون به، ذلك التطبيق الذي سيؤدي إلى سلامة بيئة العمل بالمنظمة التي يعمل بها هذا الموظف أو ذاك، وخلوها من أي أخطار قد تهددها.

الأهداف

يرمي دليل السلامة هذا إلى إيجاد آليات تتشدد في مضامينها سلامة كل منسوبي الجامعة من أي خطر، بغض النظر عن كنه ذلك الخطر الذي قد يهدد بيئة العمل التي يعملون بها. ليس هذا فحسب بل إن الهدف يتعدى ذلك ليشمل توعية الموظف بتلك المخاطر التي قد يجهلها ويجهل ما يترتب عليها من أضرار صحية، سواء أكانت بدنية أم نفسية. والأمر برُمته لا يقتصر على أعضاء هيئة التدريس فحسب في التمشي مع بنود هذا الدليل، بل يتعداهم ليشمل كل مدير أو مشرف تقع تحت مسؤوليته سلامة موظفيه، سواء أكانوا كثيرين أم قليلين، إذا بات لزاماً عليه أن يطور ويجدد إجراءات السلامة - كيفما اتفق - في كل ما من شأنه حماية العاملين بإدارته من أي خطر قد يمسه، بل يتعدى الأمر إلى مطالبة كل العاملين معه بمطالعة كل بنود دليل السلامة وتصفح نصوصه، ليضمن أن هؤلاء العاملين قد أصبحوا على دراية تامة بكيفية التعامل مع المخاطر والحد منها أو الوقاية منها على حد سواء. ونتيجة لذلك أصبح من المتعارف عليه أن الإدارة الواعية وحدها هي التي تستطيع تحقيق أهداف السلامة بين العاملين في تلك المنظمة، أو الهيئة التي تشرف عليها تلك الإدارة، ولم لا يكون ذلك والقيادة الإدارية الواعية هي المؤهلة لتحقيق الهدف المرجو من هذا الدليل بنجاح؟، ويأتي ذلك كترجمة لشعورها بالمسؤولية الملقاة على عاتقها وعاتق موظفيها، بصرف النظر عن مواقعهم الإدارية أو الأكاديمية، كل هذا في سبيل شينين: تفادي الأعمال التي قد توصف بأنها خطيرة - وقد تنجم عن خطأ موظف أو إهماله - والإبلاغ عنها من أجل تداركها.

المسؤولية

لا تعتبر مسؤولية السلامة متعلقة بالمختص بشؤون السلامة بالجامعة فحسب، بل تتعداه لتشمل كل موظف بكل إدارة في الجامعة، بصرف النظر عن موقعه سواء أكان أكاديميا أم إداريا، وسواء أكان صغيرا أم كبيرا، رئيسا أم مرؤوسا، ومن هنا بات على كل مسؤول - إداري أو أكاديمي - أن يكون على دراية ومعرفة بجميع بنود السلامة، وطرق تطبيقها، والالتزام بها على وجه العموم، وبمحتويات هذا الدليل وبنوده وآلية تطبيقها على وجه الخصوص، لاسيما أن مسؤوليته تأتي قبل مسؤولية موظفيه، فمتى كان القائد أول من يطبق معايير السلامة أولاً؛ قام بتطبيقها موظفوه لاحقا.

الحماية المطلوبة

إن أكثر الوسائل فاعلية لحماية النفس والغير في بيئة العمل هي المعرفة. لذلك توجب على الموظفين - ذكورا كانوا أو إناثاً - أن يعرفوا المخاطر التي قد تصادفهم في بيئة العمل التي يعملون بها، وطبيعة المواد التي يستخدمونها في إنجاز ما يوكل إليهم من أعمال وكل ماله شأن بتلك المواد ومخاطرها، كل ذلك في سبيل تبصيرهم بكيفية التعامل مع أي خطر قد ينجم عن استخدام تلك المواد، وطرق الوقاية منها ومنعها إن كان ذلك في المقدرور.

التعليم والتدريب والتطوير

مما لا شك فيه أن التدريب جزء لا يتجزأ من تأهيل الفرد لأي عمل يُناط به ، وبناءً عليه فإن التدريب في مجال السلامة - تحديداً في المنشآت التعليمية ومنها الجامعات - عنصر لا يمكن الاستغناء عنه بأي حال من الأحوال، لذا فإن أي منظمة أو هيئة أو مؤسسة يتوجب عليها تدريب جميع منسوبيها على كيفية التعامل مع المخاطر، وطرق الوقاية منها. ولهذا فإن التدريب في هذا الجانب ذو شقين: أحدهما تدريب أساسي ملزم للموظف مهما كانت وظيفته، وثانيهما تدريب تحت اسم التعليم المستمر في نفس المجال، أو بالمعنى الأخص التدريب والتعليم على كيفية الحد من المخاطر التي قد تقع أثناء العمل ، ذلك هو التعليم الذي لا ينقطع مادام الموظف على رأس عمله ، وهذان النوعان من التدريب نفسهما على النحو التالي:

أولاً: التدريب الأساسي الملزم (السلامة والوقاية من الحريق)
يُوجد هذا التدريب الأساسي وعباً كاملاً - لدى جميع موظفي عمادات الجامعة وإداراتها ووحداتها وأقسامها ، إدارية كانت أو أكاديمية، وتشمل تدريباً وافياً شاملاً على إجراءات السلامة العامة التي يحب توخيها جيداً عند حدوث المخاطر - لا سمح الله - ومعرفة الوقاية منها ، وذلك يشمل:.

(أ) السلامة من الحرائق، ويجب بناء عليه معرفة الجميع بما يلي:

- 1- طريقة الاستجابة - أثناء التدريب الوهمي - لإجراءات التعامل مع الحريق .
- 2- الوسائل التي يتم بها التبليغ عن الحريق .
- 3- التبليغ عن الحريق .
- 4- استخدام وسائل إطفاء الحريق الموجودة في بيئة العمل .
- 5- طرق إخلاء مكان الحريق.
- 6- طرق المخارج، ومخارج الطوارئ، ونقاط أجهزة إنذار الحريق بجميع مرافق بيئة العمل .
- 7- التدريب العملي على استخدام طفايات الحريق .

(ب) السلامة المهنية العامة ، ويجب فيها معرفة ما يلي:

- 1- إجراءات التبليغ عن المخاطر بكل أنواعها صغيرها وكبيرها.
- 2- احتياطات الوقاية من الإصابات أو الحوادث الناجمة عن المخاطر، وطرق الإبلاغ عنها.
- 3- ما يجب اتباعه من إجراءات في حالة حدوث إصابة أثناء العمل وكيفية التعامل معها.
- 4- طرق الوقاية من الأخطار الكهربائية والكيميائية والفيزيائية والنوعية وما شابهها من أخطار .
- 5- وسائل السلامة من مخاطر الآلات والأدوات التي تستخدم أثناء أداء العمل .
- 6- الوقاية من آلام إصابات الظهر الناجمة عن العمل في البيئة الوظيفية.

ثانياً: تقديم الإدارة للتدريب على الوقاية من المخاطر المحتملة:

ستقوم الإدارة أو القسم الذي ينتمي إليه الموظفون - ذكورا كانوا أو إناثا، أكاديميين كانوا أو إداريين، وبصرف النظر عن مراكزهم الوظيفية - بتوفير التدريب المتطلب المناسب لطبيعة عمل كل موظف أو موظفة، وذلك في سبيل تبصيرهم باحتمالات المخاطر التي قد يتعرضون لها أثناء عملهم، وطرق معالجتها أو الحد منها، أو على أقل تقدير الوقاية منها متى اقتضى الأمر.

فرق الطوارئ:

سوف يتواجد أفراد السلامة والأمن لاتخاذ الإجراءات المناسبة لمنع وقوع الحوادث ما أمكن، وتقديم يد العون متى تم طلبهم للمساعدة في حالات الطوارئ والأزمات أو الحوادث، وبناءً عليه ، فإن دورهم هو التعاون فور طلبهم حيال هذا الأمر. ولذا فإن الجميع مطالب بإخطار الجهة

المعنية وإبلاغها فور حدوثه دون تردد أو تأجيل، خاصة متى كانت تلك الحالة تستوجب التدخل الفوري.

إجراءات التعامل مع حالة الطوارئ:

لجامعة تبوك خطة طوارئ وأزمات، حيث أنه عند تشكيل لجان الطوارئ والأزمات يجب الأخذ بعين الاعتبار مشاركة كل الإدارات، حيث أن لكل إدارة دوراً مرسوماً سلفاً يشمل التعامل مع الحالة الطارئة بالطرق المناسبة، وكذا تنفيذ الخطة المناطة بها لإعادة تأهيل المنطقة المنكوبة التي أصابتها المخاطر، بل إن واجب تلك الإدارة يتعدى ذلك ليشمل إحاطة المسؤولين في الجامعة بمنطقة الكارثة أو المخاطر، وبكل صغيرة وكبيرة حيال تلك الكارثة أو حالة الطوارئ، وذلك من أجل مناقشتهم في كل الوسائل المستخدمة أو البديلة لإعادة تأهيل منطقة الكارثة أو الخطر الواقع. لهذا، فإن كل إدارة من إدارات الجامعة المشاركة في خطة الطوارئ يتوجب عليها معرفة دورها على الوجه المطلوب عند حصول حالة الطوارئ بصرف النظر عن طبيعتها وحالتها.

طفايات الحريق والإمام بشأنها:

- يجب التأكد من الإجراءات التالية قبل استخدام الطفاية:
- ❖ إخلاء كل من يمكن تعرضه لخطر مباشر أو غير مباشر.
 - ❖ انحصار الحريق في المنطقة التي نشب فيها.
 - ❖ إبلاغ الجهات المعنية بالحريق حسب أرقام الاتصال المخصصة لذلك، وتشغيل جهاز إنذار الحريق في كل مرافق المنشأة.
 - ❖ مغادرة الموقع فوراً إذا فشلت الجهود في إطفاء الحريق الناشب، وذلك بعد التأكد من وجود مهرب آمن.
 - ❖ التأكد من حالة طفاية الحريق وإذا ما كانت تعمل بكفاءة أم لا.
 - ❖ الدراية التامة بكيفية استخدام طفاية الحريق وخرائط المياه والتدريب على ذلك بشكل مهني عملي .
 - ❖ تجنب مكافحة الحريق في حالة عدم القدرة على ذلك والتوجه لأقرب مخرج ثم إحكام إغلاقه بعد الإخلاء الخروج.
 - ❖ التعرف على جميع مخارج الطوارئ في محيط العمل .
 - ❖ تجنب استخدام المصاعد أثناء نشوب الحريق .
 - ❖ سرعة التصرف دون دعر ولا ارتباك.

سلامة الطلبة والطالبات:

تعد سلامة الطلبة والطالبات من أهم أولويات أي جامعة أو صرح أكاديمي ، لذا فإن من الرعاية التي يجب أن ينالها جميع طلبة الجامعة وطالباتها سلامة بيئة العمل التي هم بها، سواء أكانت تلك البيئة مرافق تعليمية، أم إدارية، أم معامل، أم مختبرات، أم ورش عمل، حيث يتوجب على الجامعة عمل ما بوسعها في درء ما قد يحيط بالطلبة والطالبات من مخاطر قد تنشأ عما يقومون به من أعمال يومية داخل تلك المرافق، وتوعيتهم قدر الإمكان بكيفية اتباع إجراءات منع وقوع الإصابات، وتطبيق قواعد السلامة المطلوبة أثناء استخدام تلك المرافق، وعملهم كفريق واحد عند حدوث أي مخاطر ناجمة عن ذلك.

وتصبح السلامة - بوصفها مطلباً أساسياً في جميع مرافق الجامعة التعليمية منها على وجه الخصوص - طوال يومهم التعليمي والتدريبي ركناً من أهم الأركان التي لها نتائج إيجابية على الطلبة حتى تسلم أرواحهم من أي خطر قد يهددهم أثناء تواجدهم في مواقع الجامعة ، لذا فإن السلامة - رغم كونها من مسؤوليات الجامعة نفسها - إلا أنها أيضاً من مسؤولية الطالب نفسه ، فعمله المساهمة في تحقيق أهدافها حتى نضمن بيئة عمل تعليمية خالية من المخاطر، فدور الطالب مقترن بدور الجامعة في هذا الشأن ، وقد يجهل الطالب نفسه طبيعة الحوادث التي قد يتعرض لها أثناء تواجده داخل المرافق التعليمية، فعلى سبيل المثال لا الحصر يعد السقوط والانزلاق والصدمات الكهربائية والحريق من أكثر الحوادث التي يتعرض لها الطلبة والطالبات أثناء أداء مهمتهم، ولذلك فقد بات لزاماً على الجامعة توعية الطلبة والطالبات جميعاً بكيفية السلامة من مثل تلك الحوادث، وذلك عبر إعطائهم دورة تدريبية لمدة يوم على أقل تقدير قبل بدء أداء عملهم داخل المرفق نفسه. ليس هذا فحسب، بل إنه يتوجب على مسؤولي السلامة داخل الجامعة معرفة طرق التعامل مع كل حالة من حالات الحوادث على حدة، خاصة متى عرفنا أن طرق الإخلاء والتعامل مع الطلبة تختلف عنها مع الطالبات، متى أخذنا بعين الاعتبار طبيعة بيئة المرأة وعملها في بلادنا.

سلامة موظفي الجامعة من إداريين وأكاديميين:

❖ قواعد السلامة الأساسية:

- التعاون والعمل الجماعي حتى تكون السلامة جزءاً لا يتجزأ من العمل اليومي.
- التبليغ الفوري للمشرف عن الحالات الخطرة، وكذلك إدارة السلامة وإدارة القسم المعني.
- التبليغ الفوري عن كافة الأعمال الخطرة داخل مرافق الجامعة ومحيطها.
- التبليغ عن وقوع الحوادث والإصابات عند حدوثها بصرف النظر عن طبيعتها وحجمها.
- ضمان الحصول الفوري على الخدمة الطبية العادلة واللازمة دون النظر إلى جنسية صاحبها أو مركزه الوظيفي .
- الدراية بإجراءات التبليغ عن الحريق وطرقها ، ووسائل التعامل معه، ومعرفة نوعية طفايات الحريق وطريقة استخدامها الاستخدام الأمثل .

- التقيد بالعلامات واللوحات الإرشادية والتحذيرية.
- التمشي مع أدلة السلامة وإجراءاتها المعتمدة من قبل الجهة العليا بكل دقة، وذلك أثناء العمل .
- معرفة جميع موظفي الجامعة بإجراءات الإخلاء وطرقه في حالات الطوارئ.
- عدم استخدام أية معدات إلا المعدات المناسبة للمهمة المفروضة .
- الاطلاع على جميع إرشادات السلامة وبنودها الخاصة بمنطقة العمل.
- الدراية بأنظمة السلامة والإجراءات الخاصة بكل قسم واتباعها بدقة .
- التخلص من جميع النفايات والمواد الكيميائية الخطرة بطريقة آمنة ولانقاة كما هو مقرر في دليل إرشادات السلامة المقرر من إدارة الجامعة.
- المعرفة بالطريقة الصحيحة الآمنة التي يُؤدّي بها العمل، وإذا لم يكن الموظف (أو الموظفة) متأكداً من ذلك؛ فليقم بسؤال الرئيس المباشر عن الطريقة المُتلى لأداء العمل بشكل لا تشويه المخاطر .
- المشاركة بالرأي وتقديم المقترحات والتوصيات التي يمكن أن تساعدك على أداء العمل بطريقة صحيحة آمنة.
- التفكير ملياً في التصرف السليم الذي ينبغي سلوكه واتباعه أثناء العمل .
- عدم إضافة أي أعباء أو جهد زائد على الدوائر الكهربائية بحمل زائد.
- الامتناع تماماً عن استخدام الغرف الميكانيكية أو الكهربائية لغير ما خصص لها .
- عدم ترك الأسلاك الكهربائية ممددة على الأرض حتى لا يتم التعثر بها .
- استخدام المقابس الكهربائية ذات المسامير الثلاثة التي لها خاصية التأريض بديلاً عن ذات المسمارين ، وعدم التشغيل على مصدر كهربائي واحد سوى جهاز واحد فقط.
- وضع اللوحات الإرشادية والتحذيرات اللازمة بشكل واضح في مناطق العمل التي قد تنطوي على مخاطر، مثل مسح الأرضيات أو العمل بالأسقف على سبيل المثال .
- عند القيام بمسح الممرات أو الدرج وتنظيفها؛ يتم مسح النصف العرضي وترك النصف الآخر للاستخدام بأمان مع وضع لافتة موضح فيها (أرضية مبللة)
- ينبغي قبل فتح الأبواب التأكد من أن تكون الجهة الأخرى خالية قبل فتحها إن كان لهذه الأبواب إطار للرؤية ، وإلا يتم فتحها ببطء باستخدام المقبض.

❖ قواعد السلامة العامة في المكاتب:

- أ- الحرص التام على إجراءات السلامة بشكل عام .
- ب- إخطار الإدارة المختصة بشؤون السلامة عن أي مشاهدات غير آمنة أو سليمة للأسلاك الكهربائية أو الأجهزة والمعدات الموجودة في الإدارة، وذلك لتفادي المخاطر التي قد تنجم عن ذلك.

- ت- عدم وجود ما يعيق الحركة في المكتب أو يتسبب في وقوع حادث ما ، كأسلاك الهاتف أو الكهرياء الممدة بطريقة غير آمنة .
- ث- التثبيت من غلق أبواب الخزائن والأدراج عند الانتهاء من استخدامها .
- ج- عدم سحب أكثر من درج في نفس الوقت .
- ح- وضع المواد الخفيفة على أرفف عالية وليس على الأرض بخلاف المواد الثقيلة التي توضع على الأرفف السفلى أو الأرض.
- خ- منع التدخين نهائياً.
- د- عدم التخلص من المواد الحادة كالمعادن والزجاج المكسور في النفايات العادية، والاتصال بخدمات النظافة للمساعدة في التخلص الآمن منها .
- ذ- الالتزام بملابس العمل حسب نظام الجامعة .
- ر- عدم الاستناد بشكل مكثف على الكرسي المتحرك الهزاز عند الجلوس عليه .
- ز- عدم استخدام الأثاث المكسور وإبلاغ الإدارة المختصة عنه.
- س- عدم استخدام الكراسي أو الطاولات أو الصناديق في الوصول إلى الأماكن والأرفف المرتفعة واستخدام السلم بدلاً من ذلك.
- ش- الإبلاغ عن أي إصابات مهما كانت بسيطة .
- ص- الإبلاغ عن أي أجهزة أو معدات معطلة قد تتسبب فيما بعد في وقوع إصابة قد لا تحمد عقباها.
- ض- استخدام الأفياش والمقابس الكهربائية المطابقة لمواصفات الجامعة.
- ط- أخذ الحيلة عند شرب السوائل الحارة كالشاي والقهوة وغيرها .
- ظ- أداء بعض التمارين بين الفينة والأخرى أثناء الجلوس في المكتب وذلك لتجنب الإصابات المترتبة على الجلوس لفترات طويلة.

خدمات النظافة:

- أ. يجب الالتزام باستخدام نوع وكمية محددتين من المنظفات لعمل ما، وأن يتم ذلك تحت إشراف مسؤول ، ويجب استخدام معدات الحماية المناسبة لطبيعة العمل، لاحتمال أن استخدام أنواع متعددة من المنظفات قد ينجم عنه لاسمح الله حوادث أو تلف الغرض المراد تنظيفه.
- ب. استخدام مزيلات الشحوم والبقع المذابة عضوياً، الآمنة نسبياً.
- ت. يحظر تماماً استخدام البنزين ورابع كلوريد الكربون في أعمال النظافة مهما كانت.
- ث. مزيلات البقع المستخدمة لإزالة المواد غير القابلة للامتزاج في الماء يجب أن تكون من أقل الأنواع قابلية للاشتعال والسمية، مثل كلورفورم المثيل ، وذلك بعد أخذ الموافقة عليها من قبل الإدارة المعنية والمختصين، وأن تكون تحت إشرافهم، مع وضع قواعد صارمة آمنة لطرق السلامة منها .
- ج. عدم خلط المنظفات مع بعضها، مما قد يترتب عليه إحداث غازات خطيرة أو تفاعلات لا تحمد عقباها.

- ح. عدم سكب الماء على الأحماض أو القلويات حتى لا تحدث تفاعلات عنيفة قد تسبب أضراراً يصعب التخلص منها .
- خ. في حال دخول مواد غريبة إلى العينين أو ملامستها للجلد يتم غسلها بالماء بشكل مستمر لمدة لا تقل عن 10 دقائق إلى حين توفر عناية طبية فورية .
- د. استخدام نوعية محددة من الشمع المقاوم للانزلاق .
- ذ. وضع ملصقات بلغة واضحة مفهومة على جميع الحاويات للتعريف بمحتوياتها من المنظفات ، كما يجب وضع السوائل التي يفترض أن تكون قابلة للاشتعال في أوعية وأغلفة آمنة سبقت الموافقة على مواصفاتها.
- ر. المبيدات التي تستخدم لمكافحة الحشرات والقوارض والطفيليات يجب أن تتم الموافقة عليها مسبقاً، وأن تكون تحت إشراف شخص مختص، مع محاولة الحد من استخدام تلك المبيدات بطريقة مفرطة ، مع مراعاة تطبيق أنظمة السلامة وبنودها، واستعمال معدات الوقاية الشخصية عند استخدامها.

أما عند جمع النفايات والمهملات والتخلص منها يجب القيام بالتالي:

- ❖ وضع ملصقات تعريفية بلغة واضحة مفهومة على كافة أنواع النفايات.
- ❖ استخدام الفوازات الطبية الموصى بها لحماية اليدين .
- ❖ عدم نبش سلة المهملات أو حاوية النفايات على الإطلاق .
- ❖ التأكد من الإغلاق المحكم للبطانة البلاستيكية بشكل سليم آمن، وذلك قبل نقل محتويات سلة المهملات إلى حاويات الجمع والتخلص منها.
- ❖ الإمساك بسلة المهملات من الأطراف وقلبها لإفراغ ما بها في الحاوية المخصصة لهذا الغرض .

خدمات التغذية:

التعليمات الواجب الالتزام بها من قبل الطهارة والبانعين :

1. حيازة شهادة صحية سارية المفعول من قبل جميع العاملين في تحضير الطعام .
2. منع أي عامل أو عاملة ممن أصيبوا بجروح أو أمراض معدية من تحضير الطعام أو لمسها أو حتى نقله تحت أي ظرف من الظروف.
3. لبس العاملين (والعاملات) الذين يقومون بتحضير الطعام لغطاء الرأس وذلك لمنع تساقط الشعر في الإناء المخصص للطبخ أو لتحضير الطعام.
4. عدم ملء الصواني أو أوعية السوائل بأكثر مما تحتل .
5. إزالة ما انسكب من طعام أو سوائل على الفور بحيث تبقى الأرضيات جافة آمنة دائماً .
6. توخي الحذر أثناء دفع عربات الطعام خاصة عند تقاطع الممرات، وعند المداخل يجب عدم دفع العربة عبر المدخل بل سحبها بدلاً من ذلك.

7. عدم تشغيل الأجهزة الكهربائية إلا من قبل المخولين بذلك فقط، وفي حالة الاضطرار لتشغيلها فعلى العامل توخي الحيطه والحذر.
8. توفر خاصية النظام الأرضي لجميع الأجهزة والمعدات الكهربائية، وأن لا تستخدم التوصيلات والمحولات الكهربائية على وجه الاطلاق.
9. إيجاد الطرق المناسبة للوقاية والحماية والسلامة من مخاطر أجهزة التقطيع وأجهزة الفرغ وأجهزة الخلط والأجهزة الأخرى .
10. فصل الأواني الزجاجية عن الأواني المعدنية حتى لا يكون هناك ضرر من خلطها مع بعضها.
11. فحص مقابض القدور والقلايات للتأكد من سلامتها.
12. إخطار المشرف (أو المشرفة) في حالة اكتشاف أي تسرب ناجم عن الأنابيب، سواء أكانت أنابيب غاز أم غيرها.
13. وضع لوحة إرشادية بلغة مفهومة واضحة مدون فيها " أرضية رطبة " وذلك لتحذير الجميع .
14. الحرص على عدم التدفق العكسي لمياه التصريف من الصفاية .
15. عدم ترك الدهون تتراكم على المقلاة الكهربائية والغلايات والأفران والمواقد والشوايات تجنباً لحدوث أي خطر محقق كاندلاع حريق لا قدر الله .
16. إزالة فورية لكامل الدهون من على الأواني بعد استخدامها .
17. أن لا يقل مستوى الزيت في المقلاة العميقة عن 3 بوصات من حافة المقلاة .
18. إمام جميع الموظفين (والموظفات) بطريقة استخدام طفايات الحريق وتشغيلها، والأخذ بعين الاعتبار إجراءات السلامة وقواعدها الأخرى في هذا الشأن .
19. التأكد من أن أنظمة الأبواب والأقفال وكذا أجهزة الإنذار تعمل بشكل سليم آمن، وأن الوحدات الأرضية والترموستات وأجهزة المراقبة حالتها جيدة.
20. التخلص من المواد الغذائية أولاً بأول، وذلك بالالتزام بما نص عليه في تصنيف المخازن للمواد والأوزان .

السلامة في المعامل والمختبرات:

تعتبر السلامة في المعامل والمختبرات من أهم ما تحرص عليه الجامعات تحديداً، وذلك لخطورة المواد المستخدمة في تلك المعامل والمختبرات ، لذا فإن هناك متطلبات عامة وأخرى خاصة في هذا الشأن.

متطلبات عامة:

- تطوير خطة الصحة الكيميائية: (الوقاية من مخاطر المواد الكيميائية) .
إن خطة الصحة الكيميائية عبارة عن خطة تشمل على إجراءات وقواعد وسياسات، تفرض إجراءات طبيعة العمل والطرق المثلى لممارسة ذلك العمل بالطرق السليمة الآمنة، وذلك كله

حرصا على سلامة كل من يعمل في تلك المعامل والمختبرات، سواء أكانوا طلبة أم أعضاء هيئة تدريس أو أشخاصا آخرين من الأخطار التي قد تنجم عن سوء استخدام المواد الكيميائية وما شابهها في المختبرات.

- التعليم والتدريب: يتوجب على جميع المنشآت عامة والجامعات خاصة توعية جميع منسوبيها بالمخاطر التي تحدثها المواد الكيميائية التي يتعاملون معها، وبالإجراءات وقواعد السلامة التي من شأنها بعد الله عز وجل منع تعرضهم للخطر أو القليل منه على أقل تقدير، وتمثل معطيات التدريب المطلوب في معلومات كاملة شاملة عن محتويات المعامل والمختبرات ونسبة التلوث المسموح بها، بالإضافة إلى الخطة الموضوعية للصحة الكيميائية.
- الحصول على فحص طبي: من حق الموظف داخل الجامعة الحصول على الرعاية الطبية سواء من المستشفيات والعيادات التابعة للجامعة ومن خارجها، نتيجة لعمله في المعامل والمختبرات، وذلك حسب سياسة الجامعة وأنظمتها في هذا الشأن.
- طرق التعرف على الأخطار: وذلك عن طريق وصف الإجراءات المتبعة عند استخدام المواد الخطرة، لهذا فمن حق الموظف المتدرب - أيا كانت طبيعته - تلقي التدريب المناسب واللازم لمعرفة وسائل الوقاية من أخطار المواد الكيميائية التي يتعامل معها بشكل دائم في محيط عمله.
- توفير معدات الوقاية الشخصية ومعدات الوقاية الأخرى: ويشتمل ذلك في أنظمة التهوية وأجهزة التحكم والتخلص من الأبخرة الضارة ووسائل التحكم والوقاية الأخرى وهي من أهم المعدات للوقاية من التعرض للمواد الكيميائية في المختبرات والمعامل.

خطة الوقاية من المخاطر الكيميائية:

- أ. يتوخى في خطة الصحة الكيميائية أن تكون مشتملة على عدة عناصر من أهمها:
 - 1- التقيد بطريقة مهنية عملية بكامل قواعد السلامة والصحة وإجراءاتها أثناء التعامل مع المواد الكيميائية الخطرة في المعامل والمختبرات.
 - 2- توفير الإمكانيات التالية والتأكد من فعاليتها:
 - أجهزة فعالة ذات معايير دولية للتحكم والتخلص من الأبخرة الضارة .
 - وجود نظام تهوية عام فعال.
 - توفر إرشادات السلامة الأولية لكل مادة كيميائية داخل المعامل والمختبرات .
 - معرفة طرق التعامل مع حالات الطوارئ والإبلاغ عنها.
 - توفر معدات الوقاية الشخصية والدراية باستخدامها.
 - 3- توفير المعلومات والتدريبات اللازمة .
 - 4- الحصول على موافقة المشرف (أو المشرفة) على المعمل أو المختبر المختص قبل القيام بأي عمل في المختبر، وعدم العمل به تحت أي ظرف مهما كان دون تلك الموافقة، حتى لو ترتب على ذلك تعطيل العمل وتأجيله.
 - 5- توفير الفحوصات الطبية اللازمة لكل من يعمل بالمعمل أو المختبر.

6- المراجعة الدورية لخطة الصحة الكيميائية من وقت لآخر، وذلك نظرا للتغيرات الدورية التي تستلزم تغيير إجراءات المعمل أو المختبر وعمله.

ب. التدريب والمعلومات:

- 1- إمداد الطالب (أو الطالبة) بالتدريب المطلوب في هذا الخصوص، وبالأحرى في المعامل والمختبرات من بداية التحاقهم بالجامعة، ويشمل هذا التدريب أيضا أعضاء هيئة التدريس المنضمين للجامعة على أن يكون ذلك التدريب عند التحاقهم بالجامعة.
- 2- إعلام كل من له علاقة بالمختبرات بما يلي:
 - مضمون مقاييس المختبر ومتطلباته.
 - محتوى خطة الصحة الكيميائية .
 - محتوى خطة التعرض للمواد الكيميائية الخطرة .
 - الأعراض والعلامات التي تظهر نتيجة للتعرض إلى المواد الكيميائية الخطرة المستخدمة في المعامل والمختبرات .
 - توفير إرشادات السلامة الأولية والمراجع ذات العلاقة بالمواد الكيميائية وإعداد المكان المناسب لها.

قواعد السلامة الأساسية:

- 1- يُحظر دخول المختبر إلا من قبل المصرح لهم بذلك فقط، أو برفقة المشرف أو المشرفة على المختبر .
- 2- التقيد بمضمون جميع اللوحات التحذيرية والإرشادية واتباع ما فيها.
- 3- توضيح محتويات الحاويات أو علب المواد الكيميائية بوضع ملصقات تعريفية واضحة عليها توضح مخاطرها.
- 4- إخضاع المواد الكيميائية التي تصدر روائح أو أبخرة مضرّة بالصحة للفحص الدقيق من قبل أجهزة التحكم والتخلص من الأبخرة .
- 5- الامتناع عن التخلص من المحاليل العضوية التي لا تمتزج بالماء عبر الصرف الصحي .
- 6- جمع المحاليل العضوية التي لا تمتزج بالماء وإخضاعها لجهاز التحكم والتخلص من الأبخرة .
- 7- إيجاد إرشادات للسلامة الأولية لكل مادة كيميائية وجعلها في متناول الجميع دون استثناء .
- 8- عدم خلط المحاليل العضوية المعالجة بالكحول مع محاليل عضوية أخرى لا تمتزج بالماء ، وإخضاع كل منها على حدة للتبخير في جهاز التحكم والتخلص من الأبخرة .
- 9- وضع خليط حامض الكربونيك وكلورفورم حامض الكربونيك في جهاز التخلص من الأبخرة وليس خارجه.
- 10- خلع الأساور والساعات والخواتم وما شابهها عند التعامل مع المواد الكيميائية .

- 11- عدم استخدام أي مواد كيميائية قابلة للاشتعال .
- 12- إعداد خطة مكتوبة تشتمل على الإجراءات الواجب على أفراد المختبر – سواء أكانوا طلبية أم أعضاء هيئة تدريس - اتباعها في حالة وقوع حادث عرضي أو مفاجئ في المختبر، والتأكد من أن جميع منسوبي المختبر - من طلبية وطالبات وأعضاء هيئة تدريس ومن في حكمهم - على وعي تام بخطة الطوارئ المعدة سلفاً في هذا الشأن .
- 13- الاحتفاظ بأسماء العاملين في المختبر وأرقام هواتفهم لدى إدارة الأمن بصرف النظر عن مراكزهم ، حيث يمكن الحصول منهم على معلومات إضافية متى اقتضى الأمر ذلك .
- 14- غسل الجلد بشكل متكرر مباشرة عند ملامسته لأي مادة كيميائية .
- 15- عدم تناول الطعام أو الشراب في المختبر أو وضع مستحضرات التجميل .
- 16- إعادة جميع المواد الكيميائية في أماكن التخزين المخصصة لها عند نهاية العمل في كل يوم.
- 17- التدقيق في فحص مستودع المواد الكيميائية دورياً، مع الاحتفاظ بسجل لهذه الفحوصات .
- 18- جمع المواد الكيميائية المسببة للصدأ وتخزينها في أوعية كبيرة .
- 19- حماية أفراد المختبر الذين يتعاملون مع عينات تحتوي على كائنات عضوية دقيقة عن طريق احتواء المختبر على خزائن السلامة البيولوجية .
- 20- تخفيض إمدادات المواد الكيميائية الخطرة داخل المختبر للحد الأدنى ، والتخلص من أي مواد قديمة غير مستخدمة كي تحل محلها المواد الحديثة .
- 21- حفظ المواد الكيميائية السامة في خزانة محكمة مغلقة لا تفتح إلا من قبل المصرح لهم بذلك.
- 22- عزل المواد القابلة للانفجار عن المواد الكيميائية الأخرى والاحتفاظ بها في خزانة محكمة مغلقة .
- 23- حفظ السوائل القابلة للاشتعال في العلب أو الجوالين التي تتطابق مواصفاتها مع متطلبات السلامة وقواعدها، بحيث تحتوي الحاويات على غطاء ذي أقفال زنبركية .
- 24- حمل جوالين الأحماض الكبيرة في حاملة خاصة للأحماض .
- 25- الحذر الشديد عند فرز المواد الكيميائية التي تحدث تفاعل عنيف عند امتزاجها ببعضها.
- 26- التخلص الفوري من العلب والجوالين التي ليس عليها ملصق يوضح محتواها بنهاية وقت العمل يومياً.
- 27- الإلمام بأماكن نوافير غسل العينين والمرشات المائية للجسم .
- 28- إغلاق النافذة الزجاجية لجهاز التخلص من الأبخرة الضارة في جميع الحالات بطريقة محكمة إلا عند الحاجة لرفعها .
- 29- تشغيل مروحة الشفط مادامت هناك مواد كيميائية داخل جهاز التخلص من الأبخرة.
- 30- تغطية جهاز الطرد المركزي بطريقة سليمة آمنة عند تشغيله .

- 31-** وضع شفرات جهاز تقطيع الشرائح في الحاويات المناسبة عند عدم استعمالها .
- 32-** ربط أجهزة التسخين الكهربائية والغلايات بجهاز تحكم لفصل التيار الكهربائي عن الجهاز في حال ارتفاع حرارة الجهاز بطريقة ملحوظة .
- 33-** كفاءة عمل أجهزة المختبر بصورة دورية، والاحتفاظ بسجلات الأجهزة التي تم فحصها، وذلك لمعرفة نسبة صلاحيتها .
- 34-** استخدام كلتا اليدين عند التعامل مع الزجاجات الكبيرة وعدم رفعها للأعلى .
- 35-** إرجاع جميع المواد والألات والمعدات إلى أماكنها المخصصة بعد استخدامها .

المواد الخطرة:

- 1-** تصنيف المواد الخطرة: حسب المعايير الدولية فإن المواد الخطرة يمكن تصنيفها إلى تسعة أنواع ، لكل منها رمزه الخاص ، وهي :
- المواد المتفجرة .
 - السوائل القابلة للاشتعال .
 - الغازات .
 - المواد المؤكسدة والبيروكسيدات العضوية .
 - المواد السامة المسببة للأمراض .
 - المواد ذات النشاط الإشعاعي .
 - المواد الآكلة (المسببة للصدأ)
 - المواد الخطرة بمختلف أنواعها .
 - المواد الصلبة القابلة للاحتراق .
- 2-** يتوجب على كل من يتعامل مع المواد الخطرة معرفة عدة أمور، وذلك لتجنب مخاطر المواد الكيميائية وهي على النحو التالي:
- ❖ معرفة مشتملات الحاوية .
 - ❖ التعليمات الخاصة بالمادة .
 - ❖ إجراءات الإسعافات الأولية الأساسية .
 - ❖ المعدات الشخصية للوقاية المطلوبة .
 - ❖ درجة أخطار المادة ومشتقاتها .
- 3-** يجب القيام بعدة أمور عند تخزين المواد الكيميائية أو استخدامها أو تداولها ومنها:
- ❖ تحمل كل إدارة مسؤولية التحديد والتعريف لجميع أنواع المواد الخطرة الموجودة ضمن منطقة وبينها العمل لتلك الإدارة .
 - ❖ حصر جميع الإدارات وجردها للمواد الخطرة الخاصة بها، والتأكد من ملاءمتها للاستخدام، وأن يكون ذلك الحصر والجرد نوعاً من الإجراءات الشامل الذي تقوم به تلك الإدارة حسب وسائل الجرد المتبعة في هذا الشأن .

- ❖ تطبيق جميع الإدارات المعنية لبرنامج تدريبي لجميع المشغلين في المواد الخطرة، سواء أكانوا طلبة أم أعضاء هيئة تدريس أم من في حكمهم، والاحتفاظ بسجل لتوثيق لمثل هذا البرنامج التدريبي.
- ❖ توفير المعدات المطلوبة لمكافحة الحريق، وتوفير نظام مكافحة الحريق الآلي الذي يعمل تلقائياً في جميع المعامل والمختبرات بجميع مكوناته.
- ❖ توفير جميع إرشادات السلامة الأولية ذات العلاقة بجميع المواد الكيميائية الخطرة المستخدمة في الإدارة وذلك لتتبعها متى اقتضت الحاجة لذلك.
- ❖ إصاق وصف توضيحي على جميع المواد الكيميائية الخطر منها وغير الخطر.
- ❖ ارتداء الملابس الواقية المناسبة لطبيعة العمل الذي يقوم به من يعمل في مجال المواد الكيميائية .
- ❖ صرف أي مصدر للهب أو الشرر عن أي مواد كيميائية، خطرة كانت أو غير خطرة.
- ❖ توفير حاويات وخزائن مطابقة لمقاييس السلامة الدولية ذات تهوية جيدة وتحت إشراف مختص وذلك لتخزين السوائل القابلة للاشتعال والمواد الكيميائية .
- ❖ الإغلاق المحكم للحاويات والخزائن .
- ❖ عزل الأحماض عن المواد القلوية والمواد المشعة والمواد الكيميائية التي تنبعث منها غازات سامة عندما تختلط بمادة الحديد أو الكبريت.
- ❖ استخدام حاملة القوارير المخصصة عند القيام بنقل زجاجات الأحماض حفاظاً على خصوصيتها.
- ❖ إيداع المحاليل الهيدروكسيدية غير العضوية وتخزينها في حاويات مصنوعة من مادة البوليثلين حفاظاً على صلاحيتها وملاءمتها.
- ❖ تخزين المواد الكيميائية التي تشتعل تلقائياً أو ذاتياً في أماكن باردة وجافة .
- ❖ تخزين المواد الكيميائية التي تتفاعل مع الماء في أماكن باردة وجافة حفاظاً على صلاحيتها.
- ❖ فصل المواد سريعة الاشتعال عن الأحماض المؤكسدة والمواد المساعدة على الأكسدة درءاً لحدوث أي اشتعال مفاجئ .
- ❖ إبعاد عوامل الأكسدة عن عوامل الاختزال كالزنك والألكينات والمعادن.
- ❖ حفظ السوائل سريعة الاشتعال وسريعة التطاير - والتي يصعب مكافحتها - وتخزينها في فريزرات خاصة مصممة لتخزين مثل تلك السوائل الخطرة .
- ❖ إخماد الحريق والسيطرة عليه باستخدام الماء في المنطقة التي يوجد بها مواد كيميائية تتفاعل مع الماء.
- ❖ حفظ المواد الكيميائية التي تتأثر بالضوء وتخزينها في زجاجات داكنة اللون في أماكن باردة وجافة.

- ❖ فحص وتدقيق إمكانية وجود البيروكسيدات بصفة دورية ، مع التأكد من تخزين المواد الكيميائية المكونة للبيروكسيدات قبل اليوم الذي يتوقع أن تتكون فيه البيروكسيدات ووفقا لتعليمات المصنّع لتلك المواد .

أعمال الصيانة والتعامل مع المواد والمعدات:

أولاً: حمل المواد أو المعدات ونقلها:

- 1- قواعد السلامة العامة في حمل المواد أو المعدات ونقلها:
 - ❖ الإعداد الجيد المسبق عند نقل الأجهزة والمعدات أو حملها من مكان لآخر، والحرص على وصولها بطريقة سليمة وآمنة.
 - ❖ التأكد من أن جميع أجزاء الجهاز المراد نقله أو حملة في حالة جيدة، ومثبتة تثبيتا جيدا وأنه لا توجد أي قطع حادة خارجة منه، وفي توازن مقبول، وألا يكون مستواه أعلى من مستوى النظر .
 - ❖ التأكد من عدم وجود زوائد جانبية للحمل المراد نقله، وإمكانية التحكم به دون انزلاق اليدين وعدم وجود أجزاء حادة أو مسامير قد تعرضك أو تعرض الآخرين للخطر، والتأكد من لبس القفازات المناسبة لليدين.
 - ❖ استخدام الرافعات الميكانيكية إذا كان الجهاز المراد حملة ثقيلًا جداً مع طلب المساعدة في ذلك ، ويمكن فك الجهاز إلى قطع ليسهل حملة إذا أمكن ذلك .
 - ❖ استخدام الآلات الخاصة عند نقل معدات من أماكن عالية .
 - ❖ اخذ الحيطة والحذر عند نقل الجوالين أو البراميل أو أسطوانات الغاز المضغوطة منها وغير المضغوطة ، ويفضل استخدام معدات النقل اليدوية ذات العجلات لهذا الغرض .
 - ❖ معرفة الطرق السليمة الآمنة لحمل الأشياء، وثني الركبتين عند حملها وعدم حني الظهر عند ذلك والاطلاع على ما تضمنه دليل السلامة في هذا الجانب.

- 2- قواعد السلامة في استخدام الرافعة المتحركة:
 - 1) استخدام تلك المعدات من قبل المدربين وأولئك المصرح لهم بذلك.
 - 2) تحقيق السلامة في استخدام تلك المعدات وذلك بالإشراف المتواصل عليها .
 - 3) إدراك أن تلك المعدات غير مصممة لتستخدم في الطرق، وإنما في أماكن محددة مثل المستودعات وما شابهها.
 - 4) منع الأحمال إذا كانت قواعد الصناديق مكسورة أو في حالة لا تسمح بالتحميل بها .
 - 5) منع دفع الصناديق أو السيارات الأخرى .

- (6) توخي الحيطة والحذر في الارتفاعات والمنحنيات والطرق المتعرجة أو التي بها مطبات صناعية.
- (7) معرفة مقدار ارتفاع سارية الآلة المستخدمة في الرفع.

ثانياً: أعمال الصيانة:

قواعد السلامة العامة:

- (1) العمل على تنظيف المنطقة المراد العمل بها وإزالة كل عائق بها ، والتأكد من خلوها من المواد القابلة للاشتعال.
- (2) التأكد من أن كل ما يتطلبه العمل المراد إنجازه متوفر قبل البدء في تنفيذه.
- (3) التأكد دائما من توفر طفاية حريق مناسبة لطبيعة العمل في مكان العمل، وأن تكون تلك الطفاية في حالة جيدة يمكنها العمل بشكل فعال وتجربتها قبل البدء في العمل نفسه.
- (4) تثبيت مراوح تهوية قوية فعالة وذات جودة عالية، وذلك في ورش الدهانات لمنع تراكم الأبخرة الضارة القابلة للاشتعال.
- (5) عدم استخدام سلم مكسور أو به أي خلل، وفي حال وجود مثل ذلك يلزم إبلاغ مشرف الصيانة.
- (6) عدم استخدام السلم المستقيم ذي الثلاث درجات للوصول إلى الأماكن العالية.
- (7) استخدام خوذة الرأس والغطاء الواقي للوجه والقفايات، وأحذية السلامة عند القيام بأعمال اللحام، وارتداء النظارات الخاصة بسلامة العينين وذلك لحمايتها.
- (8) إطفاء شعلة اللحام عند عدم استخدامها، وتركها حتى تبرد قبل وضعها جانبا.
- (9) التأكد من عدم وجود أي خلل في توصيلات المعدات الكهربائية.
- (10) حفظ الدهانات ومادة التثر والمذيبات القابلة للاشتعال وتخزينها في علب وصناديق وكمائن مصممة لهذا الغرض، شريطة مطابقتها لمواصفات السلامة المتعارف عليها.

الوقاية من مخاطر الكهرباء:

أسس قواعد السلامة في التعامل مع الكهرباء:

- تجنب إضافة أي جهد زائد على الدوائر الكهربائية والأفياش متعددة الأغراض، إذ إن ذلك قد يشكل جهدا قد ينجم عنه نتائج سلبية قد لا تحمد عقباها.
- تجنب مد الأسلاك الكهربائية على الأرض لأن ذلك قد يشكل تهديدا لأمن المارة، - وكذا من يعمل في بيئة العمل ذاتها، ولعل منها التعثر الذي قد ينجم عنه إصابات - إلا بعد الحصول على موافقة مسبقة مكتوبة من المختصين أو من القسم المعني .

- يُمنع استخدام التوصيلات الكهربائية، وذلك لكون هذا الأمر مقتصرًا على من يتعامل معه، وإن أية محاولة لاستخدامها من غير المختصين يشكل خطرًا .
- تجنب استعمال المقبس ذي الرأسين بدلًا من ذي الثلاثة رؤوس عن طريق التوصيلات مما يؤدي إلى عدم الاستفادة من نظام التأريض .
- منع تمرير المعدات فوق الأسلاك الكهربائية بصرف النظر عن نوعية أو حجم تلك المعدات.
- في حالة اكتشاف بواير وجود حرارة في مقابس المعدات أو أسلاكها عند استخدامها أو قبل ذلك ، فإنه يتوجب إخطار الإدارة المختصة أو الشخص المختص فورًا بذلك حتى لا يترتب على ذلك حصول كارثة لاسمح الله .
- متى كان هناك اشتباه واضح في الأجهزة التي تسبب شحنات كهربائية - سواء أكان ذلك أثناء عملها أم قبل ذلك - توجب إخطار الإدارة المختصة أو الشخص المختص فورًا ودون تردد حتى يتمكن من عمل اللازم حيالها.
- معرفة قوة الطاقة الكهربائية في محيط العمل حتى وإن كان مقدور تلك القوة نسبيًا قبل توصيل الأجهزة والمعدات بالدوائر الكهربائية يتوجب التأكد من أن زر تشغيل هذه الأجهزة والمعدات في وضع الإغلاق التام حتى لا يترتب على ذلك أي مشكلة قد تطرأ بسببه.
- المعرفة والإدراك المسبق لكل إجراء يتوخى التمشي معه وتطبيقه التطبيق الأمثل عند الانقطاع المفاجئ للتيار الكهربائي، أو متى كان هناك اختبارًا مسبقًا لمثل هذا التيار الكهربائي أو ما شابهه.

السلامة خارج نطاق العمل:

- نستعرض هنا بعضًا من المخاطر المختلفة التي قد تواجه الإنسان خارج محيط العمل، والطرق المناسبة الملائمة للوقاية منها، وقبل هذا وذاك ، سوف نعرض بعضًا من القواعد العامة للسلامة ، ومنها على سبيل المثال لا الحصر ما يلي :
- عدم استخدام أي أجهزة أو معدات - صغيرة كانت أو كبيرة، خطرة أو غير خطرة - دون الخبرة والدراية التامة بها، خاصة الكهربائية منها.
- ارتداء اللبس الصحيح الملائم لكل أنواع الأنشطة بغض النظر عن طبيعتها، وكذا ارتداء كل مامن شأنه الحد من أي أضرار داخل محيط العمل أو خارجه، مع الأخذ في عين الاعتبار أن تكون نوعية الملابس مريحة حتى تتمكن من أداء العمل المناط ببسر وسهولة.
- التأكد من الحفاظ على الممتلكات الشخصية بصرف النظر عن قيمتها.
- عدم العمل في أوقات ارتفاع الحرارة ولو كان ذلك على حساب تعطيل العمل أو تأجيله إلى وقت تنخفض فيه درجة الحرارة إلى مقدار يسمح للموظف بإكمال ما بدأ العمل به، مع التوصية بشرب الماء بشكل مكثف في أوقات ارتفاع درجات الحرارة.

- التأكد من أن جميع أفراد العائلة، صغيرهم وكبيرهم - خاصة الأطفال والرضع منهم - يرتدون حزام الأمان داخل السيارة.
- التأكد من أن السيارة مقفلة بإحكام حتى وإن كانت متوقفة في المرآب .
- التأكد من الاستخدام الأمثل للكهرباء، فذلك له مردود اقتصادي على الميزانية .
- التأكد من إطفاء مصابيح الكهرباء عند عدم الحاجة إليها، لأن فذلك له مردود اقتصادي أيضا.
- الحرص على إزالة كل ما انسكب على السطح أو الأرض فوراً، فعدم إزالته الفورية قد يسبب سقوطاً أو نتائج سلبية قد لا تحمد عقباه.
- الحرص على أن يكون بالمنزل - بصرف النظر عن مساحته - طفاية حريق مع مستلزماتها، وكذا معرفتك ومعرفة جميع أفراد العائلة بالطريقة المثلى لاستخدامها.

المخاطر المختلفة التي تواجه الشخص خارج محيط العمل والطرق المناسبة الملائمة للوقاية منها:

يواجه كل منا بشكل يومي على أقل تقدير مخاطر جمة تشكل تهديداً لحياتنا وحياة الآخرين ، لذا سنستعرض هنا بعضاً من تلك المخاطر، وهي على النحو التالي:

- أ- تسرب الغاز:**
- في حالة وجود تسرب غاز أو حتى الاشتباه في ذلك؛ يتوجب على الجميع اتباع ما يلي:
- عدم إشعال أي مصدر للنشور أو الكهرباء، سواء أكان ذلك المصدر ضرورياً أم غير ضروري.
 - الإغلاق الفوري المباشر بطريقة آمنة صحيحة سليمة لمصدر الغاز.
 - عدم محاولة القيام بإصلاح العطب في تسرب الغاز، إلا من المختص بذلك فقط ، كما يتوجب عدم استخدام الغاز مرة أخرى إلا بعد موافقة المختص على ذلك ، فالمبادرة باستخدامه من تلقاء نفسك قد يكلفك حياتك.
 - الأخذ بعين الاعتبار تركيب جهاز كاشف للغاز بمنزلك، فذلك قد يوفر عليك كثيراً من الجهد والمال، إن لم يكن عاملاً بعد الله عز وجل في إنقاذ حياتك وحياة أسرته.

ب- الأدوية والعقاقير والوقاية من مخاطرها:

- ❖ إبعاد الأدوية والعقاقير عن متناول الأطفال، حتى وإن كانت تلك العقاقير ليست ذات ضرر مباشر ، فالطفل عدو نفسه وإن لم يدرك ذلك.
- ❖ عدم تناول أي دواء أو عقاقير غير موصى بها من قبل طبيب مختص .
- ❖ قراءة التعليمات والإرشادات المدونة وبدقة متناهية على كل دواء و كيفية استخدامه ومعرفة جرعاته، وكذا الأعراض الجانبية المترتبة عليه وعدم المخاطرة بأخذ هذا الدواء أو ذاك دون ما ذكر.

- ❖ حفظ الدواء حسب ماهو مدون في الورقة الموضوعه داخل علبة الدواء، أو تلك الملتصوقة على الدواء نفسه.
- ❖ تثقيف الأطفال ومن في حكمهم بفوائد الأدوية ومضارها، وكذا الأعراض الجانبية التي قد تنجم عن أخذ هذا الدواء أو ذاك.

ج- قواعد السلامة العامة لحماية الأطفال:

- ❖ التأكد من عدم ترك الأطفال بمفردهم بالمنزل .
- ❖ تغطية الأفياش الكهربائية الخطرة منها وغير الخطرة دون استثناء، وذلك لمنع الأطفال من اللعب فيها والعبث بها .
- ❖ عدم السماح للأطفال بدخول المطبخ بمفردهم ، وكذا عند خروجهم للملاهي أو المسابح أو الحدائق ، أو حتى عند اللعب في فناء المنزل أو داخله، أو عند مشاهدة البرامج الترفيهية كالتلفاز وما شابهه.
- ❖ إبعاد الأدوية والعقاقير عن متناول يد الأطفال لأن ذلك قد يعرضهم لابتلاعها دونما رقيب.
- ❖ التأكد من أن جميع مواد التنظيف بعيدة كل البعد عن متناول يد الأطفال، لأن ذلك قد ينجم عنه شرب تلك المواد متى كانت قريبة منهم .
- ❖ عدم السماح للأطفال بالسباحة في مسبح المنزل أو مغطسه دون أن يكون أحد برافقتهم .
- ❖ عدم إعطاء مفاتيح السيارة للأطفال تحت أي ظرف يذكر، ولو من باب الإرضاء أو التسلية.
- ❖ التأكد من أن شنطة السيارة مغلقة بإحكام على الدوام.

د- الوقاية من مخاطر ألعاب الأطفال:

- ❖ وللوقاية من مخاطر ألعاب الطفل ، يمكن تحقيق ذلك بوضع الاحتياطات التالية في عين الاعتبار حتى لا تنقلب الفرحة إلى مأساة ، ومن هذه الاحتياطات مايلي:
- ❖ المعرفة المسبقة بنوعية اللعبة ومادتها وتصميمها حتى تتناسب مع عمر الطفل وميوله.
- ❖ تجنب اختيار لعبة ذات أطراف ورؤوس مدببة وحادة .
- ❖ تجنب الألعاب التي بها مواد سائلة .
- ❖ منع الأطفال من اللعب بالبالونات الصغيرة .
- ❖ مراقبة الأطفال دائما وأبدا أثناء لعبهم وذلك من قبل والديهم.

هـ- الغرق والسباحة والمسبح وسلامته :

- ❖ تحديد عمق المسبح ووضع الإرشادات التوضيحية عليه بحيث تبين عمقه وطبيعة المواد المضافة للماء به، وأي تعليمات أخرى لها علاقة بالسلامة.

- ❖ تجنب القفز في المسبح الذي يقل عمقه عن مترين ، وذلك لأن قلة العمق قد تسبب ارتطام الرأس والجسد بقاع المسبح مما قد يترتب عليه إصابة بالغة.
- ❖ التخلص قبل السباحة من أي إكسسوارات ترتديها (كالمصوغات أو الحلي أو ما شابهها).
- ❖ إبعاد كل ماله أطراف حادة، كالأكواب الزجاجية أو ما شابهها عند السباحة.
- ❖ التأكد وقبل السباحة من كون الأرضية المحيطة بالمسبح من النوع الذي يقاوم الانزلاق .
- ❖ عدم الاعتماد على معطف الطفو أثناء سباحة الاطفال.
- ❖ عدم الأكل بتاتا أثناء السباحة حتى ولو كان مقدار ذلك الأكل ضئيلا .
- ❖ عدم وضع أي مواد كيميائية في مياه المسبح دون السماح لك بذلك أو الحصول على استشارة مسبقة من قبل المختص بذلك .

و- أجهزة التدفئة :

عند استخدام وسائل التدفئة المختلفة ، يتوجب اتباع بعض قواعد السلامة الأساسية والتي منها على سبيل المثال:

أولاً: بالنسبة للتدفئة الكهربائية:

- ❖ أن تكون الأسلاك مناسبة لتحمل الضغط العالي، وأن يكون الجهد الكهربائي مناسباً أيضاً لذلك .
- ❖ تجنب مد الأسلاك تحت السجاد والأثاث وما شابهه .
- ❖ تجنب استخدام التوصيلات الكهربائية ما لم تكن متطابقة مع الجهد والتيار المطلوبين، إذ إن عدم مطابقتها للجهد والتيار المطلوبين قد ينجم عنه كارثة لا تحمد عقباها.
- ❖ إبعاد الأطفال كلياً وتحت أي ظرف عن أي مصدر للتدفئة.
- ❖ تجنب استخدام مصدر التدفئة لأي غرض سوى ما هو له .
- ❖ تجنب استخدام المدفأة رديئة الصنع ، أو تلك التي لا يوجد بها خاصية فصلها ذاتياً عن الكهرباء عند سقوطها.

ثانياً: المدفأة الغازية :

- ❖ التأكد قبل التشغيل من كون المدفأة بحالة جيدة تؤهلها للاستخدام، وأنها لا يوجد بها أي تسريب للغاز حتى وإن لم يكن ظاهراً.
- ❖ إبعاد أسطوانة الغاز عن المدفأة بمقدار كافٍ عنها، ويستحب أن توضع خارج المنزل إن كان ذلك في المقدور.
- ❖ منع الأطفال وتحت أي ظرف من استخدام المدفأة من دون مراقبة .

- ❖ عدم استخدام المدفأة كلياً إلا بعد تهوية المكان جيداً عند وجود تسرب غاز .
- ❖ ، يمنع بتاتا استخدام المدفأة لأي غرض آخر إلا للغرض التدفئة فحسب، حتى وإن كانت هناك ضرورة ملحة لذلك .

ثالثاً: التدفئة بالحطب أو الفحم:

- ❖ إشعال الفحم في مكان خارج مكان التدفئة شريطة أن يكون ذلك المكان مفتوحاً من جوانبه، والتأكد من احتراقه جيداً قبل إحضاره للمكان الذي يراد تدفئته.
- ❖ توخى عدم صد أبواب ونوافذ ومخارج المكان المراد تهويته تفادياً للغازات السامة التي تنبعث من الحطب والفحم ، حيث أن معظم حالات الوفاة الناتجة عن الاختناق مردها لذلك .
- ❖ إذا كان هناك خطة لبناء منزل أو خيمة أو ما شابهها - ومن ضمنها بناء مدفأة - فيتوجب حينها الأخذ باشتراطات الدفاع المدني والمختصين، والتي تنص على أنه لا بد في هذه الحالة من بناء فتحة تهوية ملحقة بتلك المدفأة، ويقدر كاف تساعد في طرد الغازات والأدخنة وتميرها إلى الخارج بطريقة عملية سليمة آمنة.
- ❖ حث كل أفراد العائلة صغيرهم وكبيرهم ومن في حكمهم على معرفة كل ما له علاقة بوسائل السلامة في هذا الشأن واتباعه.

ز- قواعد السلامة الخاصة باستخدام أفران الميكروويف:

- ❖ يتوجب أثناء استخدام فرن الميكروويف أن يكون من يستخدمه بجانبه، فبتركه قد يسبب اندلاعا للحريق متى عرفنا أن الحده العالي للكهرباء في الأفران تحديداً قد ينجم عنه شرراً.
- ❖ التأكد جيداً من أن قابس فرن الميكروويف موصل بشكل سليم آمن.
- ❖ يُمنع استعمال فرن الميكروويف في الأماكن التي يشتبه فيها أنها مولدة للحرارة كالأفران الغازية أو الحرارية .
- ❖ يجب استخدام الأواني والصحون المخصصة للاستخدام في أفران الميكروويف دون غيرها ، فاستخدام شيء خلاف ذلك قد يتسبب في حدوث كارثة.
- ❖ ضرورة مراقبة الفرن عند تسخين الطعام في الأطباق البلاستيكية المخصصة للاستخدام مرة واحدة.
- ❖ إبعاد أي مواد قابلة للاشتعال عن الفرن.
- ❖ عدم سد فتحات التهوية الموجودة في الجهاز .
- ❖ عدم عمل الفشار إلا في أفران الميكروويف المخصصة لذلك .
- ❖ مطالعة دليل تشغيل الجهاز جيداً وتفهم محتواه قبل البدء في استخدام الفرن .

- ح- قواعد السلامة في المطبخ :
- ❖ إزالة جميع الدهون العالقة بأجهزة القلي والغلايات والأفران بنوعية جيدة من المنظفات.
 - ❖ يجب مراقبة الزيت عند تسخينه كي لا يتسبب في حدوث حريق .
 - ❖ عدم ترك بقايا الزيت والسكر وغيرها متراكمة في الأفران، وإزالتها فوراً بالمزيلات المخصصة لذلك .
 - ❖ الإبقاء على أرضية المطبخ نظيفة على نحو يومي.
 - ❖ إزالة السوائل المنسكبة داخل المطبخ على الفور .
 - ❖ عدم ملء الأواني والقدر والصحون بالسوائل حتى لا تفور منها عند الغليان .
 - ❖ توخي الحيط والحذر عند تشغيل فرن الغاز.
 - ❖ التأكد جيداً من إشعال مصدر اللهب بالفرن قبل فتح صمام الغاز ، إذ إن عدم توخي ذلك قد يتسبب في حريق.

- ط- قواعد السلامة عند تناول الأطعمة :
- ❖ لقواعد السلامة عند تناول الأطعمة أهمية يتوجب علينا جميعاً اتباعها حتى نسلم من التسمم من الأطعمة ، ومن هذه القواعد ما يلي:
 - ❖ يتوجب التأكد من أن علب الأطعمة وصناديقها وعبواتها وأكياسها التي نشتريها لا يوجد بها أي عطب.
 - ❖ التأكد من أن تاريخ صلاحية ما نشتريه مازال ساري المفعول.
 - ❖ الحرص على شراء الأطعمة المجمدة بعد شراء سائر الأغراض حيث أن شراءها قبل الأغراض الأخرى قد يعرضها للتلف، خاصة متى كان هناك وقت طويل للشراء.
 - ❖ التأكد من إيداع اللحوم والأسماك فوراً في أماكنها المخصصة (الثلاجة أو الفريزر) عند وصولك المنزل، وأن لا تقل درجة البرودة بالثلاجة عن خمس درجات.
 - ❖ أن لا تترك اللحوم والأسماك أكثر من ساعتين في حرارة الغرفة.
 - ❖ الحرص على غسل اليدين جيداً قبل تحضير الطعام وأثناء تناوله .
 - ❖ الحرص على استخدام لوح تقطيع مستقل لكل نوع من أنواع الأطعمة، من لحوم أو أسماك أو خضار أو غيرها، حتى لا تختلط روائح هذه الأطعمة ببعضها البعض، وأن لا تتداخل أجزاءها مع بعضها أيضاً.
 - ❖ عدم ترك الدهون ومخلفاتها عالقة بأدوات الشواء وذلك لتجنب تراكمها ، الأمر الذي قد يؤدي إلى تسمم.
 - ❖ الحرص على إبعاد الأطفال عن أي مصدر للغاز السائل على وجه الخصوص ويفضل وضعه خارج دائرة المنزل في مكان آمن جيد التهوية.