

اللَّهُ سَتَعِينُ
الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ



ایمنی و سلامت شغلی

تهیه و تنظیم: مشیرآبادی

مرکز چشم پزشکی علوی تبریز

اهداف جلسه:

آشنایی با:

- مفهوم ایمنی شغلی
- قوانین مربوط به بهداشت حرفه ای
- اهداف بهداشت حرفه ای
- عوامل زیان آور در محیط کار و عوارض آنها در گروههای مختلف
- کنترل این عوامل

تعریف سلامت شغلی :

سازمان بهداشت جهانی ۱۹۵۰ : پیشبرد و حفظ بالاترین درجه سلامت جسمی ،
ذهنی و اجتماعی کارگر در تمام مشاغل به وسیله پیشگیری از انحراف سلامتی ،
کنترل خطرات و تطابق کار با کارگر یا کارگر با کار.

تعریف Dale Stephenson در سال ۲۰۰۳: اجرای برنامه های علمی جهت اطمینان
از اینکه کارگر محیط کارش را با همان کیفیت بدو ورود و حتی بهتر از آن ترک
می کند.

اهداف بهداشت حرفه‌ای

- تأمین، حفظ و ارتقاء سطح سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی

کارکنان

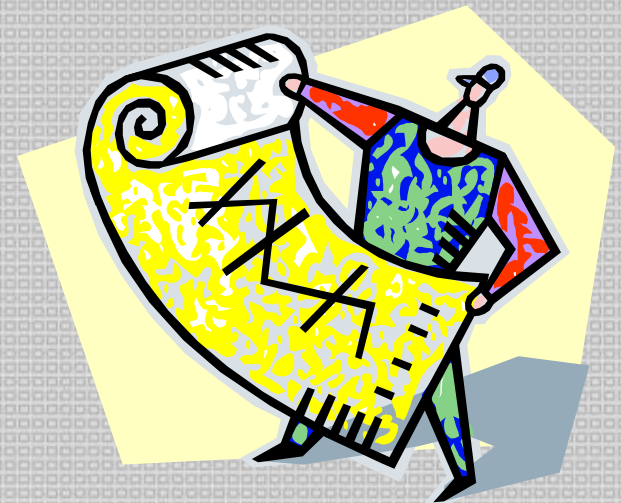
- پیشگیری از حوادث ناشی از کار

- انتخاب کارمند یا کارگر برای شغل و محیطی که از نظر جسمی و روانی

توانایی انجام آن را دارد (تطبیق کار با انسان).

قانون و ايمني شغلي

براي صيانت از نيروي انساني و منابع مادي کشور رعايت
دستورالعمل‌هاي از سوي شوراي عالي حفاظت فني جهت تأمين ايمني و
وزارت بهداشت جهت سلامتي تدوين مي‌شود که براي کليه کارگاه‌ها،
کارفرمايان و کارآموزان الزامي است (ماده ۸۵ قانون کار).



چگونگی ایجاد یک برنامه جامع کنترل مخاطرات بالقوه

به طور کلی سه اصل در مدیریت کنترل جامع مخاطرات و بیماری‌های حرفه‌ای وجود دارد که باید به آن توجه کرد:

- مشخص کردن علل حوادث و آسیب‌های ناشی از کار
- کنترل علل حوادث
- به حداقل رساندن ضایعات ناشی از حوادث و آسیب‌های ناشی از کار



ایمنی در بیمارستان:

کارکنان بهداشتی - درمانی با خطرات بالقوه بهداشتی و ایمنی روبرو هستند. ادعای خسارت کارکنان را برای آسیب های اسکلتی - عضلانی، بیماریهای عفونی و انگلی، درماتیت، هپاتیت، اختلالات روانی، بیماریهای چشم، آنفلوآنزا و هپاتیت های سمی دارند.

مخاطرات بالقوه در بیمارستانها شامل تشعشع، مواد شیمیایی سمی، مخاطرات بیولوژیکی، گرما، سر و صدا، گرد و غبار و استرس میشود.

ایمنی در بیمارستان:

مدیران و کارکنان بیمارستان، بیمارستانها و مراکز بهداشتی را ایمن تر از سایر محیطهای کاری در نظر داشتند و اساساً بیماریهای عفونی و آسیب های فیزیکی را بعنوان خطر در محیط بیمارستان قبول داشتند. بنابراین مدیران بر درمان بیمار تأکید کرده و اعتبارات کمی به بهداشت حرفه ای داده اند.



ایمنی در بیمارستان:

عوامل زیر بر عدم اهمیت به سلامت کارکنان کمک کرده اند :

۱. به کارکنان بیمارستان بعنوان افراد مجرب بهداشتی که قادر به حفظ سلامتی خود بدون کمک هستند، نگاه شده است.

۲. دسترسی به پزشکان بیمارستان برای مشاوره های غیر رسمی احساس نیاز به واحدهای بهداشت کار را کم می کند.

۳. بیمارستانها به جای حفظ بهداشت به سمت درمان بیماری هدایت می شوند.

برنامه های بهداشت کارکنان و کمیته های بهداشت و ایمنی :

- بازرسی دائم محلهای کار برای شناسایی مخاطرات بهداشتی و ایمنی
- بازنگری مرتب میزان حوادث، نتایج اقدامات پیشگیرانه و دیگر داده های محل کار مربوطه
- تهیه اطلاعات برای کارکنان در مورد مخاطرات شناسایی شده
- تشکیل کلاسهای آموزشی
- بررسی جوانب بهداشت و ایمنی هنگام طراحی جدید ساختمان یا بازسازی اماکن
- بررسی حوادث



برنامه هاي بهداشت کارکنان و کمیته هاي بهداشت و ایمنی :

- برپايي برنامه هاي مفرّح (مثل مراسم قدرداني، اعطاي جوایز) براي ترغیب کارکنان به مشارکت در فعالیتهای بهداشتی و ایمنی
- کمیته هاي مقتدر و اثر بخش مستلزم حمایت کامل و تعهد مدیریت بیمارستان است.
- که می توانند به تضمین امنیت در محیطهای کار بیمارستانی کمک کنند.

عوامل زیان آور محیط کار

- عوامل فیزیکی : سروصدا، ارتعاش، روشنائی، حرارت و برودت، پرتوهای یونساز و غیر یونساز، فشار
- عوامل شیمیائی: محلول های ضد عفونی کننده ها ، مواد استریل کننده ، حلال ها
- ارگونومی: وضعیت نامطلوب بدن هنگام کار ، ایستادن طولانی مدت ، حمل دستی بار
- عوامل مکانیکی: حمل بیمار ، کمک به جابجایی بیمار ، حمل مواد ، کارتن مواد غذایی، کارهای تکراری
- عوامل روانی: استرس
- عوامل بیولوژیکی : باکتری ، ویروس ، قارچ ، انگل (در مبحث کنترل عفونت بررسی خواهد شد).

سر و صدا

صدای ناخواسته، استرس‌زا و مضر است. می‌تواند باعث کاهش قدرت شنوایی به صورت دائمی یا موقت شده اثرات روحی روانی و عدم رضایتمندی شغلی قابل توجهی داشته باشد. اثرات آلودگی صوتی بسته به شدت صدا و مدت زمان تماس متفاوت است.

سر و صدا

اثرات سوء سرو صدا روی عملکرد فیزیولوژیکی

غدد درون ریز بدن : (فعال شدن محور هیپوفیز - آدرنال)

قلبی عروقی : (انقباض عروقی، افزایش فشار خون، کاهش خونسازی جفت)

شنوایی: (وزوز گوش، عدم افتراق کامل صداها، کاهش شنوایی)

خواب و عملکرد مغزی : (انواع اختلالات خواب، تحریک پذیری، کاهش تمرکز و افزایش خطاها).

افراد شاغل در کنار یا اطراف اتاقهای دیگ بخار دائماً در تماس با میزان بالایی از سر و صدا هستند.

روش های کنترل سر و صدا

الف) کنترل در منبع از طریق:

طراحی و ساخت دستگاهها با رعایت اصول مهندسی

تعمیر و نگهداری، بازرسی، روغنکاری تجهیزات

حذف یا کاهش برخورد قطعات فلزی با تجهیزات

جلوگیری از ایجاد سروصدای ناشی از سقوط قراضه

روش های کنترل سر و صدا

(ب) جلوگیری از از نفوذ سروصدا از طریق:

افزایش فاصله افراد تا منبع صوتی

ایجاد مانع بین افراد و منابع صوتی با جاذب های صوتی

ایجاد محوطه بسته بصورت اطاقک روی منابع صوتی

بسته بودن دائمی دربها

روش های کنترل سر و صدا

ج) استفاده از لوازم حفاظت فردی:

استفاده از گوشی محافظ.

روشنایی

نور ناکافی می تواند خطر بروز حادثه و اشتباه کاری را افزایش دهد.

ویژگی روشنایی مناسب

۱. نور کافی با توزیع مطلوب
۲. داراي درخشندگي مناسب بوده و تا حد امکان به روشنائي روز نزديك باشد.
۳. محل نصب منبع اضافي روشنائي بايد در طرف چپ سطح کار باشد و ارتفاع آن از سطح کار از ۶۰ سانتي متر تجاوز نکند.
۴. تعداد روشنائي براي هر شغل مناسب با نوع کار، ثابت و بطور يکنواخت روي سطح کار توزيع شود.
۵. محل نصب لامپها طوري باشد که از تابش مستقيم نور آن به چشم جلوگیری شود . يعني در ميدان دید فرد قرار نداشته باشد.
۶. سایه هاي مزاحم ايجاد نشود.
۷. انعكاس نور از سطوح باعث خيرگي يا بازتاب شديد نور نشود.
۸. منابع روشنائي ايجاد حرارت ننمايد.

پرتوها

پرتوهای یونساز: که دارای طول موج کوتاه و انرژی بالایی هستند . تماس کوتاه مدت با این اشعه ها باعث برهم زدن ترکیب شیمیایی سلولها شده و انواع سرطانها و بیماریهای لاعلاج را ایجاد مینمایند. از پرتوهای یونساز اشعه ایکس که در رادیوگرافی (عکسبرداری) استفاده می شود.

پرتوها

پرتوهای غیریونساز: این پرتوها دارای طول موج بلند و انرژی کمی هستند. در تماسهای کوتاه مدت بیماریزا نیستند. اما در صورت تماس طولانی این اشعه ها نیز می توانند خطرناک باشند. مانند اشعه ماوراء بنفش که می تواند سرطان پوست ایجاد نماید. از پرتوهای غیریونساز اشعه ماوراء بنفش که در بیمارستان جهت ضد عفونی کردن هوای محیط هایی مثل اتاق عمل استفاده می شود. امواج رادیویی میدان های مغناطیسی، رادار، بی سیم، موبایل.

پرتوها

- بهترین حفاظ رعایت فاصله فیزیکی است.
- حداقل فاصله توصیه شده ایمن سه متر است.
- شش متر فاصله فضای خالی معادل ۲۰-۲۵ سانتیمتر آجر فشرده و یا ۵/۲ میلیمتر سرب است.
- در مواردی که امکان رعایت فاصله فیزیکی نباشد پوشیدن محافظ ضروری است.
- استفاده از ابزارهای پایش میزان دریافت اشعه ضروری است.

عوامل شدیدیابی

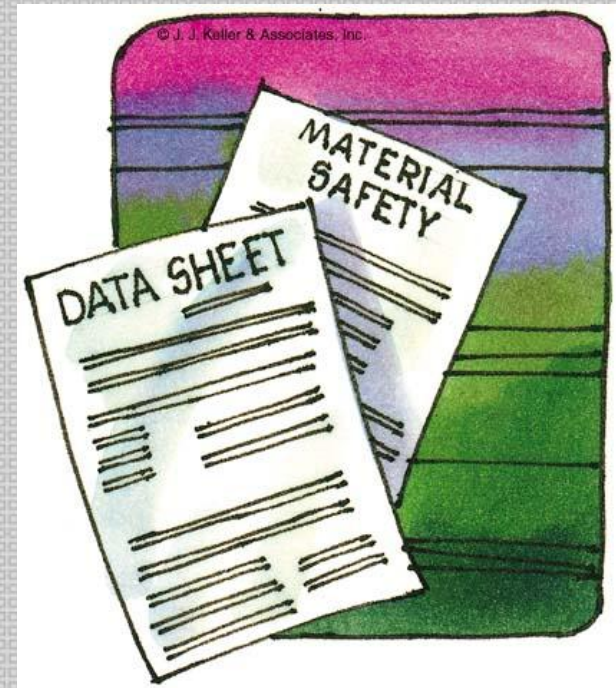
- داروها عوامل و گازهای بیهوش کننده
- عوامل آزمایشگاهی
- ضد عفونی کننده ها، استریل کننده ها
- لاتکس
- جوهر پرینتر و دستگاه های کپی
- غلط گیر های مایع

عوامل شیمیایی

برخی از مواد شیمیایی استریل کننده که مورد استفاده قرار می گیرند عبارتند از اکسید اتیلن، فرمالدئید، اکسید پروپیلن، گلو تار آلدئید، که در حیوانات آزمایشگاهی اثرات ژنتیکی و سرطانزایی خود را نشان داده اند .

برگه اطلاعات شیمیایی مواد

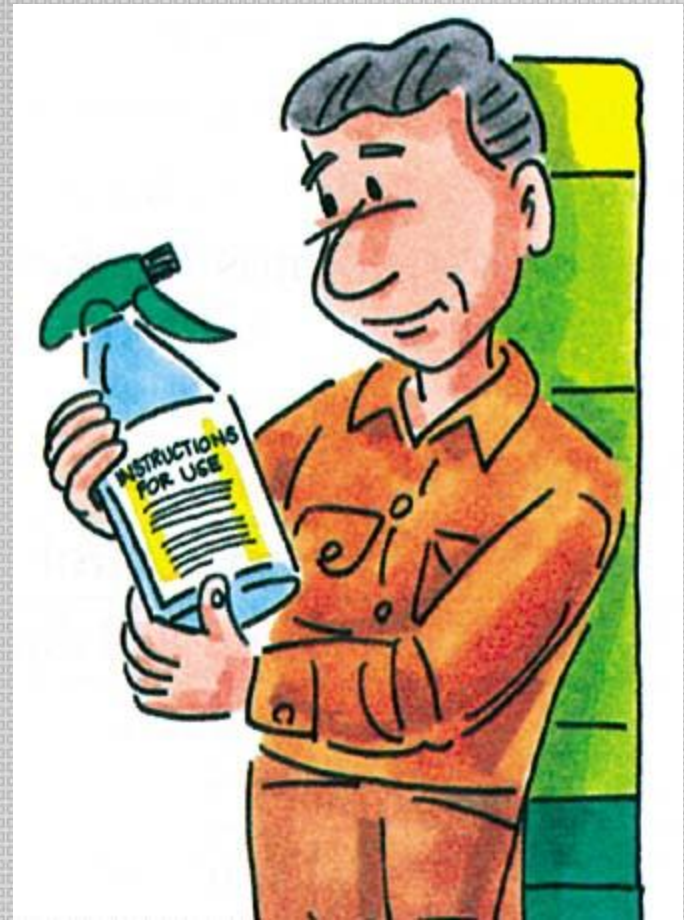
- برای تمام مواد شیمیایی خطرناک باید یک **MSDS** تهیه کرد.
- این برگه ها باید در طول مدت کار در دسترس باشند.



الزام وجود برچسب

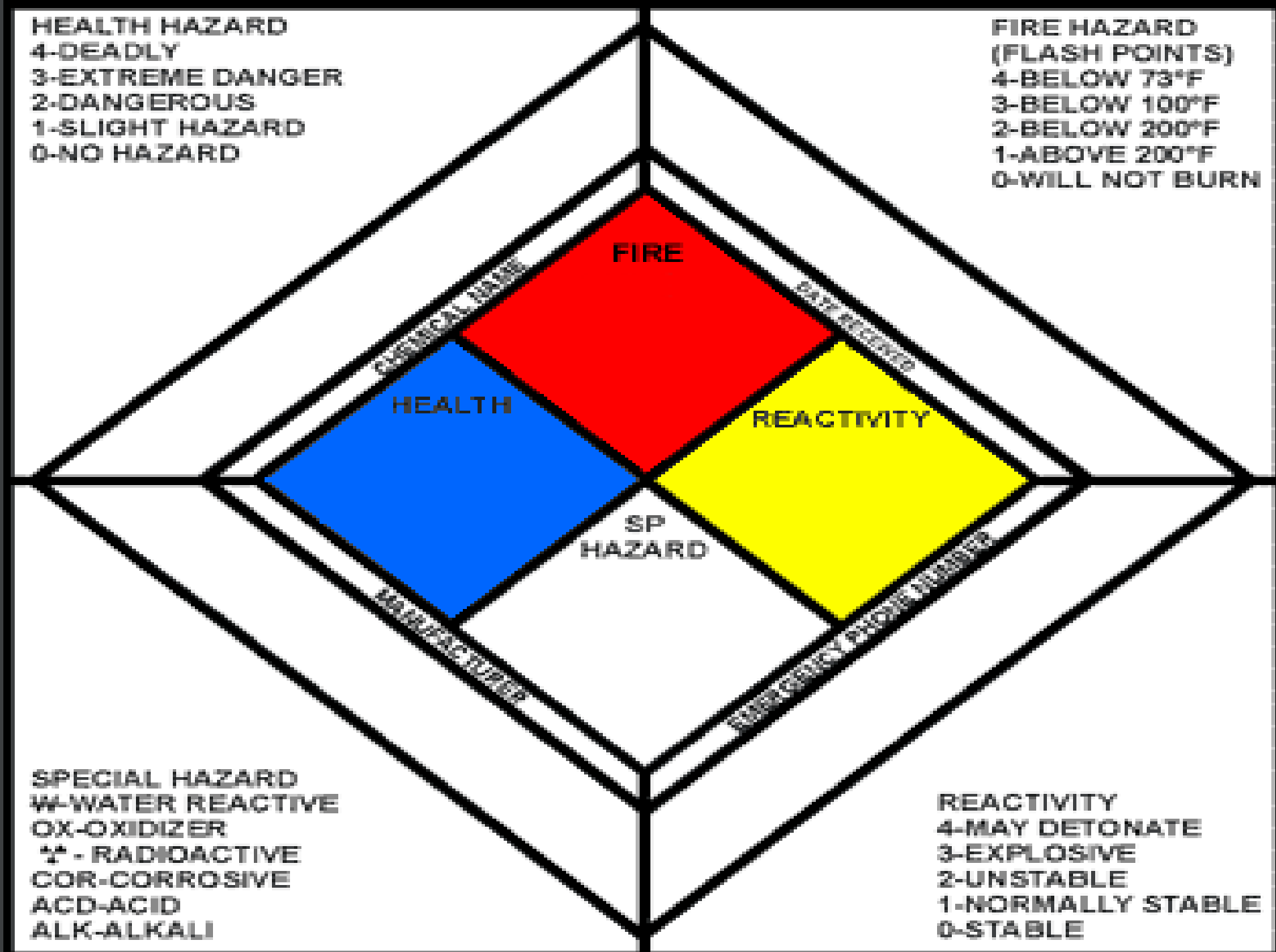
ظرف محتوی مواد شیمیایی
خطرناک باید برچسبی حاوی
اطلاعات زیر داشته باشند:

- هویت ماده شیمیایی
- هشدار های اختصاص یافته
- نام و آدرس شرکت وارد کننده
/تولید کننده محصول



HEALTH HAZARD
4-DEADLY
3-EXTREME DANGER
2-DANGEROUS
1-SLIGHT HAZARD
0-NO HAZARD

FIRE HAZARD
(FLASH POINTS)
4-BELOW 73°F
3-BELOW 100°F
2-BELOW 200°F
1-ABOVE 200°F
0-WILL NOT BURN



اثرات فیزیولوژیک عوامل شیمیایی

۱. ایجاد التهاب: مواد محرک و سوزاننده و تناول آور (غلظت ، طول مدت تماس)
۲. ایجاد خفگی
۳. مواد بیهوشی آور: الکل، استیلن، اتر
۴. مسمومیت سیستمیک: سرب، بنزن

انواع مسمومیت ها

مسمومیت حاد:

ماده سمی یک باره و به مقدار زیاد وارد بدن می شود و علائم و عوارض آن سریع و شدید است.

مسمومیت مزمن:

ماده سمی به مقدار کم و به دفعات متعدد و در مدت زمان طولانی وارد بدن می شود و آثار و علائم آن به کندی ظاهر می گردد.

انواع اختلالات ناشی از اثرات دراز مدت هوشبرها :

۱-اختلالات تولید مثل

۲-سرطان ها

۳-اختلالات کبدی

۴- اختلالات خونی

درمان با فولیک اسید تا حدودی از اثرات خونی گاز N_2O جلوگیری می کند.

۵- اختلالات نورولوژیک (عصبی)

۶- اختلالات سلامت عمومی و روانی

پیشنهاداتی برای کاهش اثرات گازهای بیهوشی

اتاقهای عمل و ریکاوری مجهز به سیستم تهویه هوای مناسب و استاندارد باشد.

دریچه ورود هوای تازه (هواساز) باید در سقف یا کنار آن باشد و هوای اتاق عمل حداقل ۲۰ بار در ساعت تعویض شود.

۶ بار تعویض هوا در اتاق ریکاوری

کنترل مناسب دستگاههای تهویه هوا و اطمینان از کارایی آن
اطمینان از اتصال صحیح شیلنگهای ارتباطی ماشین بیهوشی و
لوله اگزوز هدایت کننده گازهای بیهوشی.

نکات مهم در کاربرد مواد شیمیایی

- قبل از کارکردن با هر ماده شیمیایی ابتدا باید با خطرات و نکات ایمنی مربوطه باید آشنا شد.
- وجود تهویه مناسب
- دوش و چشم شوی اضطراری
- وسایل حفاظت فردی (ماسک، عینک، دستکش، پیش بند، کفش مناسب و....)



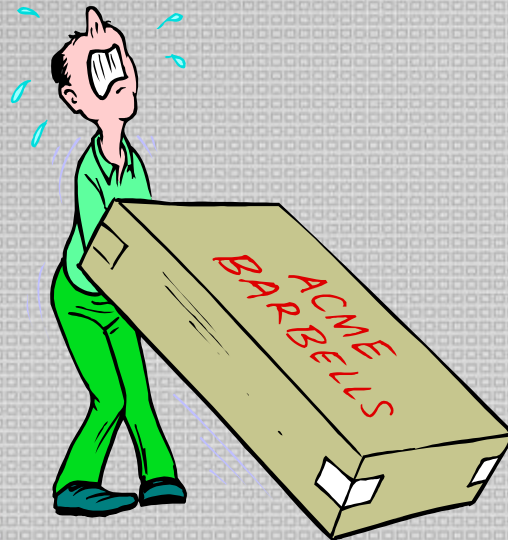
- واکنش حساسیت تأخیری: اگزمای تماسی که ۳۶-۱۲ ساعت بعد

- واکنش حساسیت فوری: شدیدترین و جدیترین واکنش. ممکن است تا آنافیلاکسی و شوک تنفسی و شدید، افت فشارخون و...



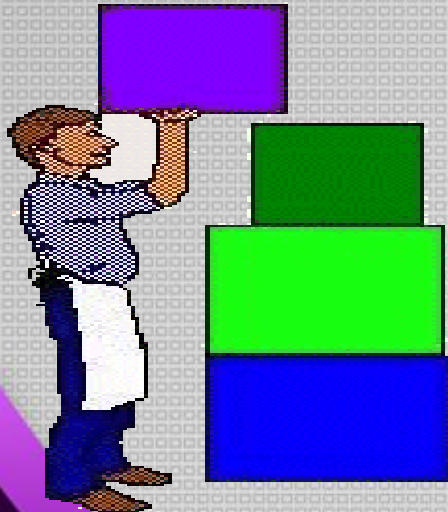
عوامل مکانیکی

- وضعیت های نامناسب
- حرکات تکراری
- بلند کردن بار
- فشار و استرس
- نیروی بیش از حد



عوامل ارگونومی

- از وضعیتهای نامناسب بدن در حین کار ، شرایط کار ثابت است که این وضعیت ثابت می تواند ایستاده یا نشسته باشد.
- عوارض اسکلتی عضلانی ایجاد می کند.



پیشگیری از عوارض اسکلتی – عضلانی ناشی از وضعیت نامناسب بدن در حین کار :

- ۱- برای کاهش عوارض از کار ثابت در یک حالت به شرط عدم تاثیر بر راحتی فرد و اجرای دقیق کار ، ایجاد تنوع در وضعیتهای بدن از ایستاده به نشسته یا به عکس توصیه می شود.
- ۲- هنگامی که فرد در وضعیت ایستاده کار می کند وزن او باید به روی هر دو پا یکسان توزیع شود.
- ۳- سر فرد باید به طور معقول و متعادل در حالت عمودی یا کمی به سمت جلو قرار گیرد .
- ۴- اندام ها ، تنه و سر در حین انجام کار باید طوری قرار گیرند که مفاصل بیشتر از حد دامنه حرکتشان باز یا بسته نشوند.

پیشگیری از عوارض اسکلتی - عضلانی ناشی از وضعیت نامناسب بدن در حین کار :



۵- دستها نباید بطور منظم یا برای مدت طولانی در ارتفاعی بالاتر از آرنجها حرکت کنند.

۶- بهترین ارتفاع سطح کار برای انجام کارهای تکراری :

در کار ایستاده سطح بین کمر و سینه

در کارهای نشسته سطح بین آرنج و سینه

۷- در حالت ایستاده سطح کار طوری باشد

که ارتفاع دست کمی پایینتر از آرنج قرار گیرد.

پیشگیری از عوارض اسکلتی - عضلانی ناشی از وضعیت نامناسب بدن در حین کار :

۸ - در حالت نشسته استفاده از صندلی با ارتفاع مناسب و قابل تنظیم به گونه ای که پاها روی زمین قرار گیرد. صندلی دارای چرخ و تکیه گاه کمری در ۱۵ سانتی متری کمر باشد ، کف صندلی دارای بالشتک مناسب باشد.

۹ - در صورت آویزان شدن پاها از زیر پایی مناسب استفاده شود.

۱۰- بطور کلی وضعیت بدن فرد در یک ایستگاه کاری باید به گونه ای باشد که فرد احساس درد نکرده و مجبور به کشیدن ، خم کردن و چرخاندن بدن خود نباشد.



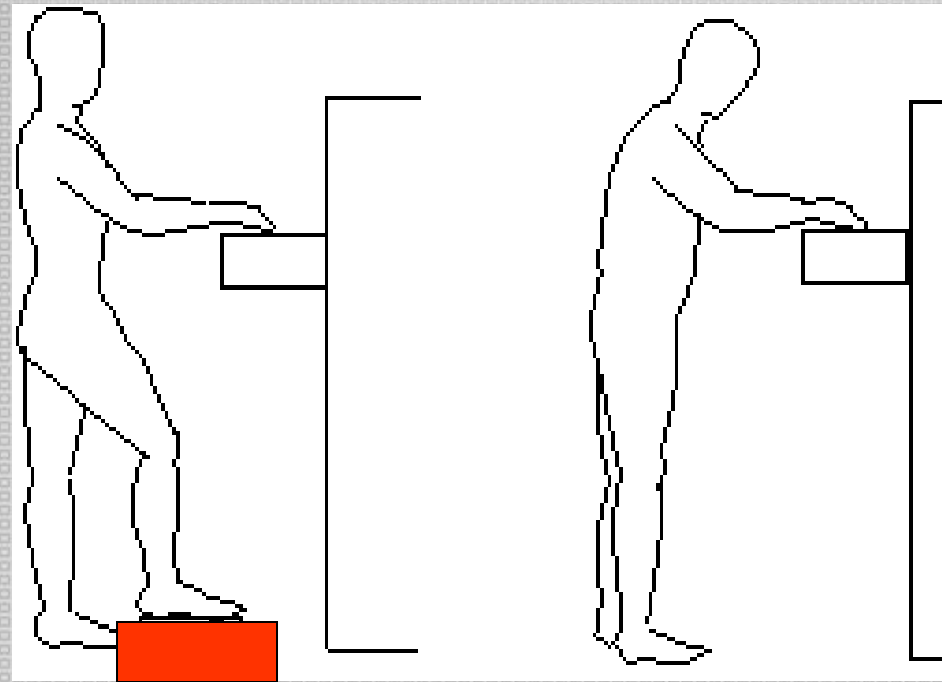
بهترین شیوه برای پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی تغییر در شیوه کار کردن برای کاهش استرس غیر ضروری بر بدن است.

- شناسایی و مقابله با وضعیت نامناسب
- مرتب کردن محل کار خود برای این که ماهیچه ها را آرام و شل نگه دارد.
- جا به جا کردن کار، به جای جا به جا کردن بدن برای انجام کار.
- سعی در اینکه کار را در محدوده بدن و نزدیک کمر انجام دهید.



ایستادن طولانی

پاها را روی سکو، چهار پایه
یا نیمکت قرار دهید. باسن و
زانو را خم کنید و فشار
قسمت پایینی و پشتی را از بین
ببرید.



وضعیت مطلوب

وضعیت نامطلوب

صفحه کلید

بیشترین موارد تونل کارپال از طراحی، تهیه و یا کاربرد صفحه کلید نا مناسب ناشی می شود. روش هایی که شما می توانید با قرار دادن کی بورد در جای مناسب نتیجه بهتری بگیرید عبارتند از:

- میز قابل تنظیم یا صندلی با ارتفاع زیاد
- سینی صفحه کلید قابل تنظیم باشد
- وضعیت خودتان که باید در فاصله دور و راحت قرار بگیرید



Any activity or situation which makes an existing medical condition worsen

صفحه کلید

ناخن ها را کوتاه کنید

به کلید ها خیلی آرام ضربه بزنید

روش تایپ با تماس را فرا گیرید.

دست و مچ خود را آرام و بی حرکت نگه دارید. فقط انگشتان را حرکت دهید.

موس

دو نکته در مورد موس اهمیت دارد:

- محل قرار گرفتن حتی الامکان باید نزدیک صفحه کلید باشد تا بازو، دست، مچ یا آرنج به سهولت به آن دسترسی داشته باشند.
- تناسب-موسی که مناسب دستتان باشد انتخاب کنید.

مانیتور

در مورد مانیتور نکات زیر را مورد توجه قرار دهید:

- مکان قرار گرفتن مانیتور
- کیفیت مانیتور
- روشنایی مربوط به پرده ی نمایش

صندلي ها



صندلي شما بايد در حد ممكن قابل تنظيم باشد:

- تا به شما اجازه دهد بدون خم شدن به سمت جلو يا کشیدن شانه ها به بالا به کار دسترسي داشته باشيد.
- ارتفاع نشیمنگاه را موازي کف نگه داريد و پاهایتان را روي سطح صاف روي کف زمين نگه داريد.

التهاب غلاف های محافظ اطراف تاندون های مچ دست

سندرم تونل کارپال

عصب میانی (مדיان)

اگر عصب میانی (مדיان)
در مچ دست
تحت فشار قرار گیرد
باعث ایجاد بی حسی و
درد می شود.



علائم و نشانه‌ها:

- ۱- درد: در انگشت شست، نشانه و میانی است به سمت ساعد و بازو هم کشیده می‌شود. شب‌ها افزایش می‌یابد. با افزایش استفاده از دست مثل زمان رانندگی یا خواندن روزنامه درد شدید می‌شود. با تکان دادن و فشار به کف همان دست کاهش می‌یابد.
- ۲- بی‌حسی و سوزش: در انگشت شست، نشانه و میانی که به سمت ساعد و بازو کشیده می‌شود.
- ۳- احساس فشار: در یک یا هر دو دست که گاهی این علائم متوجه ساعد می‌شود در موارد شدیدتر حتی شانه‌ها هم درگیر می‌شوند.
- ۴- فلج انگشتان شست، اشاره، میانی و نصف انگشت چهارم در بعضی موارد
- ۵- عدم توانایی در گرفتن اشیاء و افتادن اشیاء از دست
- ۶- تغییر شکل ناخن‌ها و خشکی پوست دست و انگشتان
- ۷- حساسیت به سرما

- درمان حمایتی شامل :
- محدود کردن استفاده از دست یا تغییر شیوه استفاده از آن
- استفاده از آتل (یک وسیله بی حرکت کننده)
- ورزش
- ۲- درمان دارویی
- ۳- درمان جراحی

توصیه ها در درمان حمایتی

- ۱- از تکرار اعمالی که باعث شروع درد می شود خودداری نمائید در صورتی که امکان توقف فعالیتهای وجود ندارد، فعالیتهای خود را کاهش دهید یا به نحوی تغییر دهید که مچ دست تحت فشار نباشد.
- ۲- استرس به همراه فعالیت می تواند صدمه بیشتری وارد کند بنابراین کنترل استرس نقش بسزائی در کاهش درد دارد.
- ۳- در صورت استفاده از آتل باید روش صحیح پوشیدن آن را یاد بگیرید.
- ۴- توجه داشته باشید که آتل حرکات را محدود می کند و در ابتدا باعث بیشتر شدن درد می شود ولی با استفاده مداوم، متوجه اثرگذاری و کم شدن درد می شوید.

توصیه ها در درمان حمایتی

- ۵- از حرکات تشدید کننده درد بپرهیزید
- ۶- پیروی از برنامه های فیزیوتراپی از سفتی و سختی مفاصل و اختلال در عملکرد عضلات مربوط به مفصل و ارگانهای اطراف آن به هنگام پوشیدن آتل پیشگیری می کند.
- ۷- از خم کردن مچ دست بپرهیزید.
- ۸- زمانی که در حالت دراز کش هستید دست خود را بالاتر نگهدارید
- ۹- از دست سالم برای استفاده از موس کامپیوتر استفاده کنید.

بلند کردن صحیح اجسام

- همیشه قبل از بلند کردن اجسام ، وزن آن ها و فاصله جابجایی را در نظر بگیرید.
- اگر بار خیلی سنگین است ، از دیگران کمک بگیرید.
- هرگز برای بلند کردن اشیاء ، کمر خود را خم نکنید زیرا فشار وارده به کمر چندین برابر می شود.
- تا جایی ممکن نزدیک بار بایستید ، سپس زانو ها را خم کرده ، یک زانو را روی زمین قرار دهید .



پشت خود را صاف نگه دارید.

- بدن خود را تا جایی ممکن به بار نزدیک کنید زیرا هر چه بدن از بار دورتر باشد فشار وارده بر ستون فقرات بیشتر است و هر چه نزدیکتر باشد فشار وارده کمتر خواهد بود.

- در هنگام بلند کردن می توانید برای چند لحظه بار را روی زانو قرار دهید.

- در گرفتن بار از تمامی کف دست خود استفاده کنید.



از پاها کمک بگیرید.



- ماهیچه های پا از ماهیچه های قوی بدن هستند ، بنابراین برای حمل بار از آنها کمک بگیرید.
- اگر مجبورید بار را در جلوی بدن بگیرید ، بار را تا جایی ممکن به بدن نزدیک کنید و به شکم بچسبانید .
- سعی کنید برای حمایت ستون فقرات ، عضلات شکم را سفت و پشت خود را صاف نگه دارید.

حمل دستی بار بصورت انفرادی در موارد ذیل ممنوع است:

- الف: برای نوع کاری که انجام می گیرد وزن بار سنگین باشد.
- ب: در جایی بسیار بلند یا کوتاه (خارج از حدود بین ران پا و شانه) قرار گرفته باشد.
- ج: بسیار بزرگ، حجیم و یا دارای شکلی بوده که امکان دسترسی به آن مشکل باشد و یا جلوی دید شخص را بگیرد.
- د: مرطوب، لغزنده و یا دارای لبه های تیز بوده بطوریکه گرفتن آن مشکل باشد.
- ه: بی ثبات بوده و یا مرکز ثقل آن بدلیل حرکت محتویات آن تغییر نماید (برای مثال بشکه نیمه پر یا ملات سیمان داخل فرغون).
- و: با حرکات یا وضعیت بدنی خطرناک (نظیر چرخیدن، خم شدن طولانی یا کشیده شدن بدن) همراه باشد.

هل دادن و كشیدن اشيا



- در زمان هل دادن و كشیدن اشياي مثل جاروبرقي يا جاروي تي جهت شستن زمين، بايد دسته جارو را هر چه بيشتر به بدن نزديك كنيد و تا حدامكان از خم كردن كمر جلوگيري نماييد.
- از هل دادن يا كشیدن اجسام سنگين، به تنهائي خودداري كنيد. ولي اگر مجبور شديد ، بهتر است پشت خود را به جسم سنگين تكيه دهيد و با فشار عضلات پا و ران جسم را هل دهيد.

عوامل روانی

- بار کاری کم یا زیاد
- نوبت کاری: کار در شیفت های متغیر و شبکاری
- روابط بین شخصی: روابط غیر رضایت بخش با رئیس، زیردستان و همکاران منبع کلیدی استرس در محیط کار است.



- تغییر: تغییر یک علت پذیرفته شده استرس است. عدم امنیت شغلی به طور خاص یکی از بزرگترین عوامل استرس در اغلب کارکنان است.

عوامل روانی

- محیط فیزیکی: صدای زیاد، نور نامناسب، دمای بالا یا پایین، شلوغی، کمبود حریم خصوصی و ناتوانی در شخصی سازی محیط کار می تواند تولید استرس کند. کار و زندگی در ساختمان های بلند مرتبه هم از جنبه روانی و هم فیزیولوژیکی روی افراد اثر گذاشته و استرس را افزایش می دهد.
- جو سازمانی: محیط های کاری که خصوصیت آن رقابت بسیار زیاد می باشد، ارتباطات ضعیف، مدیر اقتدارگرا و سبک مدیریتی تهدیدآمیز استرس خلق می کند.

عوامل روانی

- ابهام نقش: در سازمان هایی که کارکنان نمی دانند از آنها چه انتظاری وجود دارد، نتیجه عدم اطمینان است که استرس ایجاد می کند.
- عوامل شخصی: به طور ذاتی بسیاری از مردم در مقابل فشارهای فیزیولوژیکی و روانی آسیب پذیر هستند و مشکلاتی برای این افراد بوجود می آید.



عوامل روانی

- شرایط اقتصادی
- برخی مقررات و قوانین دولتی
- مسافرت های زیاد کاری
- ارزش های جامعه
- جرم و جنایت
- موضوعات خانوادگی و شخصی

علائم و نشانه های استرس

- شکست در احساسات
- احساس عصبانیت هیجان یا خفگی
- سوء هاضمه
- فشار خون بالا
- بیخوابی
- بیقراری و ناتوانی در تمرکز
- افزایش استفاده از الکل و مواد مخدر
- افزایش مصرف دخانیات
- تغییر در رفتار غذایی
- ناتوانی از استراحت
- درد و ناراحتی های مزمن

مدیریت استرس

- استراحت
- ورزش
- رژیم غذایی
- صحبت کردن در مورد نگرانی‌ها یا مشکلات
- برنامه ریزی و مدیریت زمان
- تفویض برخی از امور به دیگران

کار در ارتفاع

- فرد از کار در ارتفاع ترس و واهمه ای نداشته باشد و از لحاظ جسمی و روحی آمادگی لازم را داشته باشد.
- تجهیزات و وسایل حفاظت فردی مناسب و درست انتخاب شده باشند.
- محل کار طوری انتخاب شود که فرد در صورت سقوط به چیز دیگری برخورد ننماید. (مثلا ساختمان ، تجهیزات ، تاسیسات و ...)
- تمامی تجهیزات وسایل حداقل سالی یکبار بطور کامل مورد بازرسی و آزمایش مربوطه قرار گیرند. (البته طبق اصل کلی هر کاربر روزانه قبل از شروع کار باید از صحت و درستی وسایل و تجهیزات خود مطمئن شده و سپس کار را شروع نماید).



کار در ارتفاع

- هرگز در ارتفاع به تنهایی کار نکنند .
- هرگز محل اتصال و سایر تجهیزات را خود سرانه انتخاب نکنند .
- قبل از شروع کار از محل بازدیدداشته و وسایل حفاظت فردی خود را بازرسی نمایند.
- در حین کار اگر هرگونه مشکل و ایرادی مشخص شد سریعاً به مسئول و مدیر ایمنی خود اطلاع دهند .
- در نگهداری و مراقبت از تجهیزات و ادوات کار کوشا باشند .



خلاصه

- کارکنان لندری (رختشویخانه) در کنار یا اطراف اتاقهای دیگ بخار دائماً در تماس با میزان بالایی از سر و صدا و گرما هستند.
- کارکنان خدمات در تماس با پاک کننده ها و مواد گندزدایی هستند که می تواند باعث جوشهای پوستی و سوزش چشم و گلو شوند. آنها در معرض خطر هیپاتیت و سایر بیماریها از طریق فرو شدن سرسوزنهایی هستند که درست و اصولی دفع نشده اند. همچنین آسیب های اسکلتی - عضلانی مشکلات معمول کارکنان خدماتی هستند.
- کارکنان تعمیر و نگهداری (تأسیسات): بطور بالقوه در تماس با حلال ها، آزبست ، خطرات الکتریکی و کار در ارتفاع هستند.



خلاصه

- کارکنان واحد تغذیه (آشپزخانه) با مشکلاتی از قبیل بریدگی های حاصل از لبه تیز وسایل، سوختگی های حاصل از سطوح داغ و لوله های بخار، افتادن روی سطوح لغزنده و خستگی و استرس ناشی از ایستادن های طولانی بر روی سطوح سخت مواجه هستند. تشعشع غیر یونیزه ناشی از نگهداری نامناسب اجاق های میکروویو خطری بالقوه است. همچنین جوشهای پوستی ناشی از غذاهای تازه، پاک کننده ها و رطوبت معمول هستند و تماس زیادی با سر و صدا ثابت شده اند.
- پرستاران با مسائل بالقوه ای از قبیل تماس با بیماریهای عفونی و مواد سمی، آسیبهای پستی و تابش اشعه روبرو میشوند. همچنین پرستاران کمتر به مخاطرات ناشی از استرس و نوبت کاری توجه می کنند.

خلاصه

تکنسین های رادیولوژی (عکسبرداری) بطور بالقوه در معرض تشعشع اشعه X و ایزوتوپ های رادیواکتیو هستند. خطرات می تواند حتی با نگهداری مناسب تجهیزات، ناشی از شیوه های نادرست کار (مثل نگهداری اطفال در زیر تابش اشعه بدون وسایل حفاظت فردی مناسب) یا بیماریهای عفونی انتقالی از بیماران باشد. همچنین تکنسین های رادیولوژی ممکن است در معرض تماس با مواد شیمیایی خطرناک باشند.

کارکنان اتاق عمل ممکن است با افزایش خطر مسائل تولید مثل در نتیجه تماس با ضایعات گازهای بیهوشی روبرو شوند. همچنین آنها در معرض مخاطرات زخمهای بریدگی و سوراخ شدن، عفونت، تشعشع و الکتریکی هستند.

• **آمار نشان می‌دهد:** فراوان ترین آسیبها در میان کارکنان بیمارستان، صدمات اسکلتی - عضلانی و سپس زخمهای سوراخ شدن، خراشیدگی و کبودی، پارگی، آسیبهای پستی، سوختگی و شکستگی بودند. فراوان ترین بیماریها، مشکلات تنفسی، عفونتها، درماتیت، هپاتیت و واکنش های دارو و مخدرها بودند. بررسی ها اثرات نامساعد گازهای بیهوشی، اتیلن اکساید و بخصوص داروهای ضد سرطان نشان داده اند. علل عمده از کار افتادگی آسیب و بیماری، کشیدگی یا فشار زیادی به خود آوردن، افتادن یا لغزیدن، برخورد با چیزی یا افتادن بر روی اشیاء، سوختگی و تماس با مواد سمی یا زیان آور بودند. بالاترین آمار گزارش شده آسیب و بیماری کارکنان در مددکاران، بیماربران، کارکنان آشپزخانه، کارکنان خدمات و تعمیر و نگهداری، کارکنان قست لندری، پرستاران، منشی ها و کارکنان اداری و تکنسین ها بودند.