



شرکت زغالسنگ پروده طبس



ایمنی و بهداشت در محیط کار

نشریه شماره ۱۱۶ - تهیه شده در وامد بهداشت مرغه ای

کارگر گرامی:

رعایت نظم و انضباط الزامی است. با رعایت نظم و انضباط در محیط کار از بروز حوادث ناشی از کار بکاهید.

همواره بر اساس مقررات و دستور العمل ها رفتار نمایید.

کوچکترین بی احتیاطی یا شوخی در هنگام کار حادثه ای غیر قابل جبران بدنبال دارد (از هر گونه شوخی در محیط کار جدا خودداری نمایید).

همیشه قبل از شروع هر کار به حوادث آن بیاندیشید.

بزرگترین حوادث در پی کوچکترین بی احتیاطی ها رخ می دهد.

استفاده صحیح و کامل از وسایل حفاظت فردی در محیط کار، شما را در برابر بیماریهای شغلی مصون نگه می دارد.

بیماریهای ناشی از کار غیر قابل درمان اما به راحتی قابل پیشگیری هستند.

همواره شماره های اضطراری را به خاطر داشته باشید تا در هنگام نیاز سریعاً تماس بگیرید.

شماره تماس اورژانس منطقه معدنی ۱۱۵ و شماره تماس واحد آتش نشانی ۴۲۴ می باشد. نحوه صحیح کار با کپسول آتش نشانی و کمکهای اولیه را فرا گیرید.





اگر قادر به ایجاد شرایط ایمن در محیط کار خود نیستید راه ورود به آنرا به وسیله ای مسدود کنید و قبل از ترک معدن مراتب را به مسئول خود گزارش دهید.

قبل از ترک محل کار مطمئن شوید که خطری وجود ندارد. پس از اتمام کار ابزار کار خود را در محل مناسب قرار دهید.

شبه حوادث و وضعیت های غیر عادی را گزارش نمائید.

نحوه صحیح حمل بار را فراگیرید و هنگام جابجایی بار آنرا بکار گیرید.

هرگز البسه ای را که با روغن یا مایعات مشابه آلوده شده است به لحاظ ایجاد حریق و نیز به مخاطره افتادن سلامتی شما نپوشید.

مقررات نوشته شده و علائم روی تابلوها ی معدن را اجرا کنید.

ایمنی و بهداشت در محیط کار

ایمنی بهداشت محیط زیست باور شما در تولید ایمن ، بدون حادثه با کمترین هزینه های پزشکی و از کار افتادگی

استنشاق هوای آلوده به گرد و غبار می تواند سلامتی را به خطر اندازد به عنوان مثال گرد و غبار زیاد باعث تحریک چشمها و دستگاه تنفسی فوقانی می گردند. برخی از گردوغبارهاعامل بیماری خاص ریوی مثل آسم، پنوموکونیوز و حتی سرطان ریه هستند. هرگونه فرآیند فشک کنترل نشده در محیط کار می تواند منجر به ایجاد مشکل گرد و غبار گردد.

بیماریهای قلبی عروقی قاتل شماره یک انسان ها بوده و استعمال سیگار سر دسته عوامل خطرزای عمده، مهم و قابل پیشگیری بیماریهای قلبی عروقی است. فهرست بلند بالای بیماریها و مرگ های مرتبط به استعمال سیگار هراسناک می باشد. همچنین استعمال سیگار برای هزاران نفر از افراد غیر سیگاری از جمله نوزادان و اطفال در معرض دود سیگار مضر می باشد.

سیگارها فاموش- اراده ها روشن



به خاطر خانواده و زندگیمان ایمن کار کنیم.

بهداشت حرفه ای حامی دستانی است که پیامبر (ص) بر آنها بوسه زد.

رسول خدا (ص) فرمود: هر معروفی صدقه به شمار می آید و هر آنچه را که مؤمن برای خود و خانواده و همسرش هزینه کند و نیز هر آنچه با آن آبروی خود را حفظ کند برایش صدقه نوشته می شود و فرمود : بهترین شما کسانی هستند که برای خانواده خود بهترین باشند و من برای خانواده خودم بهترین شما هستم و نیز فرمود: کسی که به بازار رود و تحفه ای بخرد و آن را برای خانواده خویش ببرد مانند کسی است که صدقه ای را به سوی نیازمندان می برد.

رسول خدا(ص) به امیر مومنان علی(ع) فرمود: خدمت به خانواده، کفاره گناه بزرگ، موجب فرونشاندن خشم الهی، مهریه حوریان بهشتی و موجب فزونی حسادت و درجات است. ای علی! به خانواده خدمت نمی کند مگر صدیق یا شهید یا مردی که خدا برایش خیر دنیا و آخرت را خواسته است.

از حضرت رسول(ص) روایت شده که نزدیکترین شما به جایگاه من در قیامت، نیکوترین شما از جهت اخلاق و سودمندترین شما نسبت به خانواده خویش است.

سلامتی و امنیت دو نعمت

بزرگ برای همگان است

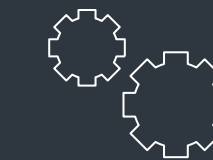
حفاظت از محیط زیست وظیفه همگانی است .

صرفه جویی در مصرف آب وظیفه ملی و شرعی است.



رعایت بهداشت در قرآن برای جلب دوستی خداوند و رسیدن به ترقی معرفی شده است. «خداوند پاکیزگی را دوست دارد» (توبه، ۱۰۸)

چون پاکیزگی نمایانگر جلوه ای از زیبایی هاست؛ به همین جهت پیامبر(ص)، نظافت و پاکیزگی را نمایی از ایمان برشمرده است. (ابن حمدون، ۱۴۱۷، ج ۹، ص ۸۵) خداوند در قرآن پاکیزگی را این گونه وصف نموده و پاکیزگان را دوست خود بر شمرده است. (بقره، ۲۲۲)



ارگونومی

تطابق کار با انسان و یا انسان با کار می باشد. هدف نخستین دانش

ارگونومی طراحی محیط کار است



ارگونومی کار با رایانه

بالاترین قسمت صفحه مانیتور در امتداد اپراتور قرار گیرد. صفحه مانیتور نباید درخشندگی داشته باشد و نور را نیز نباید منعکس کند. مانیتور را حداقل در فاصله ۵۰ سانتیمتری قرار دهید.



کار با موس و نشانگر

از پدهایی (صفحه های مخصوص ماوس) که امروزه به عنوان پد طبی مطرح است، استفاده شود. تکیه گاه مچ باید نسبتاً نرم و اطراف آن گرد باشد تا فشار وارده بر مچ را حداقل نماید. عرض تکیه گاه باید حداقل ۳/۸ سانتی متر باشد.

