



# الصحة والسلامة في العمل



ينظر كتاب المقرر الدراسي هذا في سبب أهمية إدارة الصحة والسلامة في مكان العمل والعمليات الفعالة المطلوبة. وتتم مناقشة أخطار مكان العمل وإجراءات السيطرة عليها بالإضافة إلى فهم أسباب وقوع الحوادث وكيفية التحقيق فيها.

للصحة والسلامة في العمل، فإن هذا الكتاب يمثل مصدرًا مرجعيًا ودليلاً عمليًا لا يقدر بثمن لأولئك الذين يضعون مبادئ الصحة والسلامة موضع التنفيذ.

يتبع المحتوى المنهج الخاص بتأهيل منحة NEBOSH للصحة والسلامة في العمل ويمكن استخدامه كجزء من دراستك. حتى إذا لم تكن تدرس منهج منحة NEBOSH

الإصدار: ٣  
النسخة: ١

يحتوي على معلومات خاصة بالقطاع العام مرخصة بموجب ترخيص حكومي مفتوح نسخة ١,٠.

بُذلت أقصى الجهود لتتبع حقوق الطبع والنشر للمواد وللحصول على الإذن بنسخها. في حالة وجود أي أخطاء أو إغفالات، فسوف ترحب NEBOSH بالإشعار بحيث يتم إدراج التصحيحات في إصدارات الطباعة أو الإصدارات المستقبلية من دفتر الدورة التدريبية هذا.

© 2021 NEBOSH

جميع الحقوق محفوظة.

لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذه المطبوعة أو تخزينه في نظام استرجاع أو إرساله بأي شكل، أو بأي وسيلة، إلكترونية أو ميكانيكية أو ميكانيكية أو نسخة ضوئية أو بأي شكل آخر، دون إذن كتابي صريح من NEBOSH.



# المحتويات

## العنصر ١

### أسباب وكيفية إدارة الصحة والسلامة

٥	١-١	الأسباب والفوائد الأخلاقية والقانونية والمالية
١٤		لإدارة الصحة والسلامة
٢١	٢-١	إدارة الصحة والسلامة بشكل جيد على الدوام
	٣-١	التدقيق

## العنصر ٢

### التعامل مع الأخطار الشائعة في مكان العمل

٢٦	١-٢	المشكلات العامة في مكان العمل
٢٩	٢-٢	العنف والاعتداءات
٣٠	٣-٢	الإجهاد العصبي المرتبط بالعمل
٣١	٤-٢	المواد الخطرة (كيميائية أو حيوية)
٣٦	٥-٢	أجهزة الكمبيوتر
٣٧	٦-٢	سوء استخدام المواد
٣٨	٧-٢	الكهرباء
٤٠	٨-٢	الحرائق
٤٥	٩-٢	المناولات اليدوية
٤٨	١٠-٢	الضوضاء والاهتزاز
٥١	١١-٢	معدات العمل
٥٥	١٢-٢	العمل في أماكن مرتفعة
٥٩	١٣-٢	الحركة في مكان العمل

## العنصر ٣

### منع وقوع الحوادث واعتلالات الصحة قبل حدوثها

٦٦	١-٣	فحص مكان العمل
٦٧	٢-٣	نظرية عملية تقييم المخاطرة

## العنصر ٤

### تعلم الدروس من وقوع الحوادث

٨٥	١-٤	لماذا يُعد التحقيق في الحوادث أمرًا منطقيًا
٨٦	٢-٤	نهج بسيط من أربع خطوات لإجراء التحقيقات
٩٢		ملحق

# العنصر ٣

## منع وقوع الحوادث واعتلالات الصحة قبل حدوثها

١-٣ فحص مكان العمل

٢-٣ نظرية عملية تقييم المخاطرة

## مثال – الحاجة لمعرفة نبذة عن المخاطرة

أو لم تكن تعمل كما ينبغي عندما أجرى تقييم المخاطرة. وأيضًا، لم يتم تدريبه على كيفية إكمال نموذج تقييم المخاطرة الخاص بالشركة.

أصيب أحد العمال أثناء قيامه بتنظيف إحدى الآلات في المصنع. وقد قام مدير المصنع بإجراء تقييم مخاطرة لهذه المهمة. ولكن المدير لم يكن على دراية بكيفية تشغيل الآلة، ولم يلاحظ أن بعض حواجز الحماية وأقفال الإغلاق الخاصة بالسلامة كانت مفقودة



## ٣-١ فحص مكان العمل

### استخدام قوائم المراجعة

عمليات الفحص هي طريقة مهمة للتنفيذ، وتشمل الفحص باستخدام قوائم المراجعة وعملية أخذ العينات لضمان الالتزام بمعايير السلامة أو مجرد التجول ومعاينة مسارات الهروب والنظافة والترتيب.

يمكنك الاستعانة بقائمة مراجعة لمساعدتك على فحص مكان العمل أو إحدى المعدات. ويمكن إنشاء قائمة مراجعة من خلال دراسة الأماكن التي وقعت بها حوادث من قبل، أو يمكنك، من خلال تحديد المكرر

في الحوادث المبلغ عنها، أن تركز قائمة المراجعة على هذا الجانب الأساسي. من الجيد أيضًا وضع خطة لتنفيذ عمليات الفحص بحيث لا تقوم بها مرة واحدة فقط. من الممكن أيضًا أن تحدد أجزاء مكان العمل أو المعدات التي ستقوم بفحصها.

فيما يلي مثال على قائمة مراجعة للفحص (تم إعدادها وفقًا لـ "نموذج قائمة مراجعة للمكاتب" صادر عن المركز الكندي للسلامة والصحة المهنية):

المفتشون			التاريخ:
			مقبول (O) يتطلب إجراء (X)
التعليقات	الحالة	الموقع	
<b>الأرضيات</b>			
			هل هناك مواد سائبة أو مخلفات أو سجاد مهالك؟
			هل الأرضيات زلقة أو مزيتة أو مبللة؟
<b>الترج والممرات</b>			
			هل هي سالكة وغير مسدودة؟
			هل التريج جيد الإضاءة؟
			هل الدرابزين ومقايض الأيدي مثبتة في مواضعها؟
			هل الممرات معلّمة ومرئية بوضوح؟
<b>المعدات</b>			
			هل الواقيات والشبكات وأجهزة عزل الصوت في مواضعها وتعمل بفاعلية؟
			هل الأثاث بحالة جيدة وآمن للاستخدام؟ تحقق مما يلي:
			- المقاعد التي لا تبدو بحالة جيدة
			- الزوايا الحادة في المكاتب والخزانات (الدواليب)
			ضعف الهندسة البشرية (ارتفاع لوحات المفاتيح، ضبط المقاعد، ارتفاع المكاتب)

### التحدث مع الأشخاص

يُعد إجراء مقابلات مع العمال أو التحدث إليهم (ربما يتم ذلك خلال الفحص) من طرق الفحص الفعالة للغاية:

- ما يعرفه العمال بشأن الإجراءات التي يتبعونها؛
- وكيف يشعرون حيالها، ما إذا كانوا يشعرون مثلاً أنها تخلق بيئة عمل آمنة.

يُتوقع من العمال الذين يشاركون في تطوير الإجراءات وتحسينها فهم هذه الإجراءات واتباعها أكثر مما يُتوقع من غيرهم.

هناك مميزات وعيوب لاستخدام قائمة مراجعة عند إجراء فحص ما.

#### المميزات:

- التنسيق بين عمليات الفحص، فحص الأشياء نفسها في كل مرة؛
- معرفة ما الذي ينبغي أن تفحصه قبل أن تبدأ الفحص؛
- وعدم "تسبيل" أي أجزاء أو تفويتها.

#### السلبيات:

- قد يتم تفويت أي شيء لأنه لم يكن موجودًا بالقائمة؛
- قد تصبح المهمة مجرد "وضع علامات على المربعات"، إذا اعتدت كثيرًا على النقاط المذكورة في القائمة.



## نشاط ٩

فكر في كيفية إجراء عمليات تقييم المخاطرة في منطقتك. هل تعتقد أن الأشخاص الذين ينفذون عمليات تقييم المخاطرة يعرفون ما يكفي عن المخاطر التي يقيمونها؟ هل تعتقد أن الأشخاص المشاركين في عملية تقييم المخاطرة هم الأشخاص المناسبون؟

تعتمد عملية تقييم المخاطرة على الأشخاص الذين يعرفون ما الذي يجب البحث عنه. ويجب أن يكونوا على دراية بالنشاط أو المعدات أو الموقف الذي يتم تقييمه. وفي بعض الأحيان، قد يتضمن ذلك مشاركة فريق صغير من أشخاص يتمتعون بمهارات مختلفة. ولكن، إذا كنت لا تعرف ما الذي يجب أن تبحث عنه، يمكن أن تغفل بسهولة عن أخطار مهمة ولأنك لا تعرف أنها موجودة، لن تفعل شيئاً للسيطرة عليها.

## ٢-٣ نظرية عملية تقييم المخاطرة

### المعنى الفعلي لمصطلحات "خطر" و"مخاطرة" و"عملية تقييم المخاطرة"

نحن نقيّم المخاطر خلال يومنا، وغالبًا ما يحدث ذلك دون وعي منا. على سبيل المثال، القيادة بسرعة عند العبور من مفترق طرق مزدحم. في هذا العنصر، نحن ندرس نهجًا نظاميًا لعملية تقييم المخاطرة. إليك بعض المصطلحات التي نستخدمها في هذا العنصر وتعريف ما نعنيه بها.

دائمًا ما يكون هناك أخطار بدرجات متفاوتة في مكان العمل. ويمكن السيطرة على المخاطر الناتجة من الخطر حتى تتخفض احتمالية وقوع الأذى إلى مستوى مقبول، أو في بعض الأحيان، القضاء عليها تمامًا. وتُعد عملية تقييم المخاطرة هي الخطوة الأولى الأساسية في تحقيق ذلك.

### المصطلحات الأساسية

#### الخطر

أي شيء يمكن أن يسبب ضررًا أو أذى - وقد يكون جسمًا ما أو نشاطًا أو موقفًا أو مزيجًا من تلك الأشياء.

عادة ما توصف الأخطار إما بالإشارة إلى نوع الأذى أو الأثر الذي تؤدي إليه (مثل أخطار آلية ميكانيكية مثل السحق أو التشابك أو حالات الانزلاق أو التعثر أو السقوط) أو بمنشأ الخطر أو مصدره (مثل الكهرباء أو الضوضاء).

#### المخاطرة

احتمالية أن يسبب الخطر ضررًا بالإضافة إلى شدة الضرر الذي يمكن أن يحدث.

#### عملية تقييم المخاطرة

عملية التعرف على الأخطار وتحديد ما إذا كانت المخاطر مقبولة، والنظر فيما يمكن فعله لجعل الأشياء أكثر أمانًا.

#### تدابير السيطرة

أي إجراء تتخذه أو تضعه موضع التنفيذ من شأنه القضاء على المخاطرة الناتجة من الأذى أو الضرر أو تقليل نسبتها.



### سؤال الدراسة رقم ١٦

ما هو الخطر؟

اختر إجابة واحدة.

- أ. احتمالية أن يسبب شيء ما أذى أو ضررًا.
- ب. شيء لديه القابلية للتسبب في الأذى أو الضرر.
- ج. أي شيء في بيئة العمل.
- د. شدة إصابة ما.



### لماذا نجري عمليات تقييم المخاطرة

إن الهدف من إجراء عمليات تقييم المخاطرة هو التأكد من ألا يتأذى أحد نتيجةً لأنشطة مكان العمل. ولفعل ذلك، يجب أن نبحث عما يمكن أن يسبب الأذى ونحدد ما الذي ينبغي فعله بشأنه. عملية تقييم المخاطرة هي طريقة نظامية لفعل ذلك، حتى لا يفوتنا أي شيء مهم. فهي تساعدنا على اتخاذ قرارات بشأن ما إذا كنا نقوم بما يكفي للسيطرة على المخاطر في مكان العمل أم أننا نحتاج إلى فعل المزيد. ومن المهم استخدامها بصورة صحيحة - من المفترض أن تساعدنا على اتخاذ القرارات - وينبغي ألا تُستخدم بشكل عكسي (لتبرير قرار قد اتخذناه بالفعل!).

سؤال الدراسة رقم ١٧  
أي أنشطة العمل تتطلب عملية تقييم مخاطرة خاصة؟

اختر إجابة واحدة.

- أ. استخدام فرشاة.
- ب. المناولة اليدوية.
- ج. استخدام المواد الخطرة.
- د. القيادة.

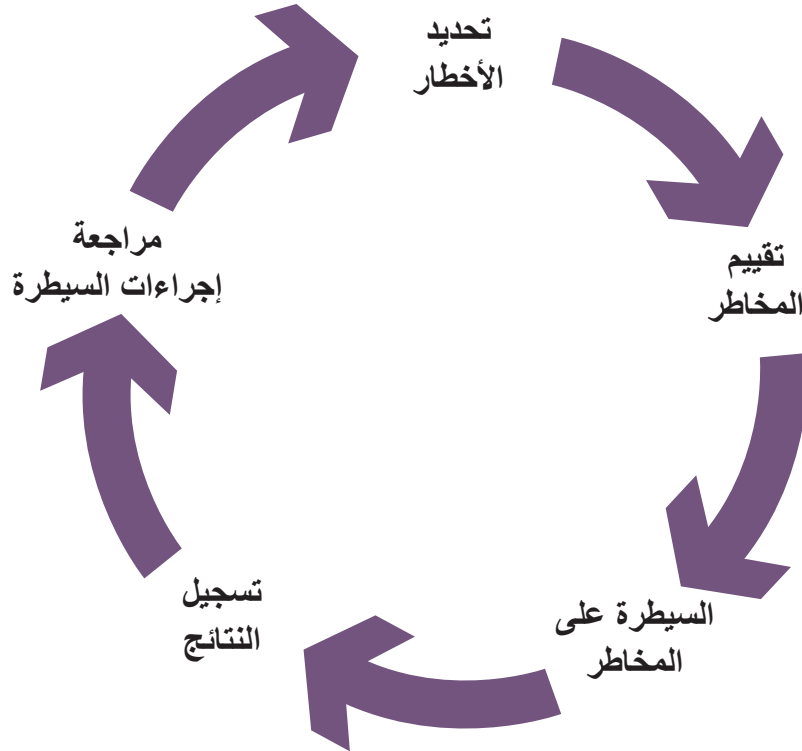


بالرغم من أنه لا توجد قواعد ثابتة تتعلق بطريقة تنفيذ عملية تقييم المخاطرة، من المهم اتباع نهج منظم حتى يتم التعامل مع جميع المخاطر المعنية الناجمة عن الأخطار. منشور عملية تقييم المخاطرة - دليل موجز للسيطرة على المخاطر في مكان العمل، تصدره هيئة (HSE) British Health and Safety Executive، وهو يحدد إطار عمل جيداً للعملية. يمكن تنزيل الدليل "INDG163" من الموقع الإلكتروني الخاص بـHSE ([www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk)).

### كيفية إجراء عملية تقييم المخاطرة

لا تعد عملية تقييم المخاطرة عملية صعبة، فهي تدور حول اكتشافنا لما يمكن أن يحدث من أخطاء، وما ينبغي أن ننفذه من إجراءات لمنع حدوث تلك الأخطاء وتقليل فرصة حدوثها إلى الحد الأدنى.

#### الخطوات اللازمة لإدارة المخاطرة



### كيفية تحديد الأخطار

من المهم دراسة جميع الأخطار في مكان العمل لتحديد أكثرها أهمية.

ادرس جميع جوانب العمل، بما في ذلك:

- طريقة تنفيذ العمل؛
- طريقة تنظيم العمل؛
- المواد و/أو المعدات المستخدمة؛
- والأذى الذي يمكن أن يحدث.

بعض الأخطار تكون واضحة – إذا كنت تتسلق السلالم المتحركة صعودًا ونزولًا، من المحتمل أن تتعرض للانزلاق أو السقوط وإصابة نفسك.

وأحيانًا تكون الأخطار أقل وضوحًا، وخاصة عندما يصبح أحد الأنشطة أو المواقف التي عادة ما تكون آمنة خطيرًا في بعض الأحيان. على سبيل المثال، المعدات المعيبة (المعدات الكهربائية التي تحتوي على أسلاك تالفة قد تتسبب في صدمات أو حروق) أو تحقق سيناريو محدد (انسكاب قد يؤدي إلى أن يصبح السير على الأرضيات أمرًا خطيرًا).

لذا، لا يتعين عليك دراسة الأنشطة الروتينية اليومية فقط، وإنما أيضًا الأنشطة العرضية أو غير الروتينية، مثل أعمال الصيانة وتحميل وتفريغ الطلبيات من المركبات أو التغييرات التي تطرأ على دورات الإنتاج. وأيضًا تكون مقاطعات أنشطة العمل من الأسباب الشائعة للحوادث.

توجد العديد من الطرق لتحديد الأخطار، مثل:

- تعليمات الشركات المصنعة والموردين (مثل المكتوبة في دليل المستخدم الخاص بالمعدات أو صحيفة بيانات سلامة الكيماويات).
- الإرشادات الرسمية/القانون الرسمي – ليس فقط الصادرة من الجهة التنظيمية لشؤون الصحة والسلامة وإنما أيضًا الصادرة من الهيئات المهنية في المجال. وهي ستحدد الأخطار المعتادة في مختلف أنواع الأنشطة التجارية والأنشطة.
- سجلات الحوادث السابقة (الحوادث، اعتلالات الصحة، الحادث الوشيك) في مكان عملك. وستطلعك تلك السجلات على كيف يمكن أن يتعرض الأشخاص للأذى.
- التحدث مع الأشخاص الذين يؤدون الوظيفة بالفعل (بالإضافة إلى الاستناد إلى خبراتك الخاصة).

للمساعدة على دراسة الأخطار بطريقة نظامية، عادة ما يستخدم الأشخاص قوائم مرجعية للأخطار (تم تجميعها من المصادر السابق ذكرها). ويمكن لتلك القوائم أن تذكرك بينما تفحص مكان العمل أو تحلل كل خطوة في إحدى المهمات أو الوظائف.

ينظر كتاب المقرر الدراسي هذا إلى سبب أهمية إدارة الصحة والسلامة في مكان العمل والعمليات الفعالة المطلوبة. وتتم مناقشة أخطار مكان العمل وإجراءات السيطرة عليها بالإضافة إلى فهم أسباب وقوع الحوادث وكيفية التحقيق فيها.

يتبع المحتوى المنهج الخاص بتأهيل منحة NEBOSH للصحة والسلامة في العمل ويمكن استخدامه كجزء من دراستك. حتى إذا لم تكن تدرس منهج منحة NEBOSH للصحة والسلامة في العمل، فإن هذا الكتاب يمثل مصدرًا مرجعيًا ودليلاً عمليًا لا يقدر بثمن لأولئك الذين يضعون مبادئ الصحة والسلامة موضع التنفيذ.

HSAAB0822

النظام القياسي الدولي لترقيم الكتب

978-1-913444-22-8 : (ISBN)



9 781913 444 228

تابعنا:

[www.linkedin.com/company/nebosh](http://www.linkedin.com/company/nebosh)

[www.facebook.com/neboshofficial](http://www.facebook.com/neboshofficial)

@NEBOSHTweets

[www.youtube.com/neboshofficial](http://www.youtube.com/neboshofficial)

NEBOSH  
5 Dominus Way  
Meridian Business Park  
Leicester LE19 1QW  
United Kingdom

[info@nebosh.org.uk](mailto:info@nebosh.org.uk)  
[www.nebosh.org.uk](http://www.nebosh.org.uk)

NEBOSH، مجلس الامتحانات الوطني للصحة والسلامة المهنية، هو رائد عالمي في تقديم المؤهلات المتخصصة في السلامة والصحة والبيئة.

مُسجَل في إنجلترا وويلز | رقم الشركة: ٢٦٩٨١٠٠ | رقم المؤسسة الخيرية المسجلة: ١٠١٠٤٤٤

© الحقوق محفوظة 2021 NEBOSH