



## بهداشت حرفه ای ( ایمنی و سلامت شغلی )



تهیه: بهناز صابری متین  
کارشناس بهداشت حرفه ای مرکز

### سایر توضیحات:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

روش صحیح حمل بار:

بار در نزدیکی و در مقابل تنه قرار داده شود. -

اگر بار بر روی زمین قرار دارد برای بلند نمودن آن باید -

حرکت عمده اعمال نیرو از طریق عضلات پاها صورت گیرد نه

از عضلات کمر و پشت

بار باید با خم کردن زانوها و کشیده نگهداشتن ستون مهره -

ها بلند شود.

برای بلند کردن بار در مقابل تنه باید ابعاد کالا اندازه های -

مناسبی داشته و به راحتی و به طور ایمن در دست قرار گیرد.

(بهتر است بار دستگیره داشته باشد)

از بلند کردن و پایین آوردن بار در قابل زانوها باید اجتناب -

نمود زیرا باعث می شود تنه به جلو خم شده و کمر تحت تاثیر

نیروهای خارجی قرار گرفته و آسیب ببیند.

حمل اجسام و بارهای سنگین و حجیم بهتر است به صورت -

گروهی انجام شود.

به جای پله از شیبهای کوتاه با شیب ۵-۸ درصد استفاده -

شود

- بار لبه های تیز و برنده نداشته باشد

بهداشت حرفه ای عبارتست از علم و فن پیشگیری از بیماری های ناشی از کار و ارتقای سطح سلامتی افراد شاغل از طریق کنترل عوامل زیان آور محیط کار

هدف بهداشت حرفه ای : حفظ و ارتقاء سطحی سلامتی جسمی و روانی شاغلین و جلوگیری از بروز بیماریهای حوادث ناشی از کار، تطبیق کار با فرد شاغل در غیر اینصورت فرد با کار

یا :

«بهداشت حرفه ای عبارتست از علم و هنر تأمین بالاترین سطح سلامت نیروی کار، حفظ و ارتقای سلامتی آنان و حفظ سرمایه از طریق ایجاد محیط کار سالم، انتخاب فرد مناسب برای هر کار، تطبیق کار با مقتضیات روحی و جسمی شاغلین پیشگیری از حوادث و بیماریهای شغلی و غیرشغلی، آموزش بهداشت به آنان به گونه ای که هر فرد قادر باشد با برخورداری از حداکثر سلامتی و رفاه، فردی مؤثر برای اجتماع باشد.

## مخاطرات عمومی بیمارستان:

مخاطرات فیزیکی : اشعه یونیزان، اشعه ماوراء بنفش، اشعه مادون قرمز، لیزر، ارتعاش، صدا، سرما، گرما، نور نامناسب

مخاطرات شیمیایی: داروهای سیتوتوکسیک، فرمالدئید، گلو تار آلدئید، متاکریلات، اتیلن اکسید، حلال، لاتکس، گاز بی هوشی (اکسید نیتروژن ، ایزوفلوران ، هالوتان)، فیوم جوشکاری، گرد و غبار، بخارات و ذرات ناشی از کوتر و لیزر

مخاطرات ارگونومیک: حرکات نامناسب کمر، حرکات مکرر کمر، ایستادن طولانی، نشستن طولانی، بلند کردن، حرکات نامناسب و مکرر اندام فوقانی، حمل اجسام، هل دادن، کشیدن

مخاطرات بیولوژیک: پاتوژن های منتقله از راه خون و هوا (باکتری، ویروس، انگل)

مخاطرات سایکولوژیک: استرس شیفت کاری

مخاطرات محیطی: شرایط (چرخشی، ثابت، نامطم)، خشونت غیر ایمن در محیط کار (سر خوردن، افتادن، سطوح ناهموار، ابزار نامناسب

## تعاریف

ارگونومی: علمی است که به رابطه میان انسان و محیط کار او می پردازد و طراحی وسایل و روش صحیح انجام کار را به گونه ای پیشنهاد می کند که راحتی، دسترسی و ایمنی را بالا برده و دشواری، خطر و خستگی را کاهش می دهد.

حمل دستی بار: انتقال و جابجایی بار توسط دست یا دیگر بخشهای بدن که همراه با بالا بردن، پایین آوردن، هل دادن و چرخاندن بار یا ترکیبی از موارد فوق می باشد



MSDS: (material safety data sheet)

برگه اطلاعات ایمنی مواد برگه ای است که اطلاعات لازم و ضروری را در اختیار مصرف کننده قرار می دهد. در این برگه ها خواص فیزیکی، شیمیایی، مخاطرات بهداشتی، چگونگی مواجهه، دستورالعملهای کمکهای اولیه و... مشخص می شود.