



نشر الکترونیکی - ایمنی، بهداشت و محیط زیست

سال چهارم - شماره سی و چهارم - خرداد ماه ۱۳۹۴
تهیه کننده: دفتر ایمنی و کنترل ضایعات



اهمیت گزارش حوادث



کمک به پیشگیری از حوادث مشابه بعدی

معمولا زمانی که حادثه ای به سازمان گزارش می شود تحقیقاتی پیرامون موضوع صورت می گیرد و متعاقب آن اقدامات تازه ای برای حفظ ایمنی و پیشگیری از وقوع مجدد حادثه انجام می شود. برای اثر بخشی بیشتر، بهتر است اطلاعات مربوط به کلیه حوادث (اعم از حوادثی که به خیر گذشته و حوادث بدون مجروح یا مصدوم) جمع آوری شوند.

برای آن که بتوان ادعای جبران خسارت کرد

اگر گزارش یک حادثه کاری به محض وقوع تهیه و ارائه نشود این احتمال وجود دارد که بعد ها نتوان آن را (دست کم به راحتی) اثبات کرد به ویژه در مواردی که پس از مدتی آثار مربوطه از بین رفته باشند. به علاوه، برای ادعای خسارت باید وقوع جراحت یا آسیب به هنگام انجام کار محرز شود.

برای انجام اقدامات پیشگیرانه خاص

با بررسی حوادث گزارش شده می توان ریسک های غیر منتظره، شرایط مغایر و نظایر آنها را به خوبی مشخص کرد. در این صورت قادر خواهیم بود از وقوع حوادث مشابه در آینده جلوگیری نماییم.

تهیه گزارش در مورد برخی حوادث یک الزام قانونی است. متأسفانه اغلب حوادث گزارش نمی شوند و وقتی از افراد درگیر در حادثه سوال می شود که چرا گزارش مربوطه را تهیه و ارائه نکرده اند معمولا پاسخ های زیر را از آنها می شنویم:

«فکر نمی کردم حادثه خیلی مهم باشد چون کسی صدمه جدی ندیده بود.»

«آخرین باری که حادثه ای رخ داد فرم حادثه را همان طور که گفته بودند پر کردم اما هیچ اتفاقی نیفتاد و کسی به این موضوع توجهی نکرد.»

«وقت نداشتم بنشینم و فرم ها را پر کنم، من کارهای مهم تری دارم.»

«دوست نداشتم درگیر این ماجرا شوم و نمی خواستم برای همکارانم دردسر ایجاد کنم.»

حفظ محیط زیست؛ حفظ ارزش های الهی است



معرفی فرد نمونه ایمنی



واحد مربوطه: امور برق ناحیه پنج

نام و نام خانوادگی: آقای محسن هجری

بنا به درخواست امور برق ناحیه پنج آقای محسن هجری به عنوان فرد نمونه ایمنی در ماه جاری معرفی شده اند. دفتر ایمنی و کنترل ضایعات برای ایشان و خانواده محترمشان آرزوی سلامتی و بهروزی دارد.

روز جهانی محیط زیست



هر سال روز ۱۵ خرداد در سراسر جهان با عنوان روز جهانی محیط زیست گرامی داشته می‌شود. تاریخچه روز جهانی محیط زیست به سال ۱۹۷۲ یعنی ۳۶ سال پیش بر می‌گردد. در آن سال برای اولین بار، سازمان ملل متحد کنفرانسی را با موضوع انسان و محیط زیست در شهر استکهلم سوئد برگزار کرد. همزمان با برپایی این کنفرانس مجمع عمومی سازمان ملل قطعنامه‌ای را تصویب کرد که منجر به تشکیل UNEP (برنامه محیط زیست سازمان ملل) شد. هم اکنون ۳۶ سال است که UNEP در سراسر جهان مراسم ویژه‌ای را به مناسبت این روز برگزار می‌نماید. مراسم این روز می‌تواند به اشکال مختلف باشد مثل راهپیمایی خیابانی، همایش‌های دوچرخه سواری، نمایش، مسابقات نقاشی و مقاله نویسی در مدارس، درختکاری، فعالیت‌های مربوط به بازیافت، پاکسازی و غیره. هدف از برگزاری چنین مراسمی جلب توجه عمومی به مسایلی است که محیط زیست را آلوده می‌سازد. هر سال نیز یکی از مسایلی که شدیداً محیط زیست را تهدید می‌کند به عنوان موضوع این روز انتخاب می‌شود.

هدف UNEP از برگزاری چنین مراسمی عبارت است از:

۱- بخشیدن چهره ای انسانی به مسایل زیست محیطی

۲- توانمند سازی مردم برای تبدیل شدن به فعالانی در زمینه توسعه پایدار و متوازن

۳- ارتقا این بینش عموم که جوامع در تغییر دیدگاه‌ها و در خصوص مسئله محیط زیست نقش محوری و اساسی ایفا می‌نمایند

۴- ترویج مشارکت با هدف اطمینان از برخورداری همه ملت‌ها از آینده‌ای امن‌تر و سعادت‌مندانه‌تر روز جهانی محیط زیست متعلق به مردم و شامل فعالیت‌های مختلفی از قبیل راهپیمایی‌های خیابانی، همایش‌های دوچرخه سواری، کنسرت‌های سبز، مسابقات نقاشی و مقاله نویسی در مدارس، درختکاری، و برنامه های بازیافت و پاکسازی می باشد.

جلوگیری از سقوط هنگام کار در ارتفاع



در میان سیستم های جلوگیری از سقوط، استفاده از ابزار متحرک جلوگیری از سقوط، راه حلی است که کمترین محدودیت را ایجاد می نماید. ابزار متحرک جلوگیری از سقوط بدون نیاز به استفاده از دست و بدون ایجاد مزاحمت برای کاربر، همراه با او حرکت می کند.

از این ابزار می توان به عنوان بخشی از سیستم پشتیبان جهت حرکت روی سازه ها یا به عنوان پشتیبان روی طناب ایمنی جهت انجام کار با استفاده از روش دسترسی با طناب استفاده نمود. ابزار متحرک جلوگیری از سقوط در صورت سقوط، لغزش یا فرود غیر قابل کنترل قفل می شود.

این ابزار حتی در صورتی که کاربر آن را در هنگام سقوط در دست نگه داشته باشد نیز قفل می شود، از این تجهیز می توان بر روی طناب های زاویه دار یا عمودی نیز استفاده کرد.

روز جهانی بدون دخانیات



هر ساله به مناسبت سالروز جهانی بدون دخانیات ۳۱ می مصادف با ۱۰ خرداد، و هفته ملی بدون دخانیات (۱۰-۴) خرداد اقدامات و فعالیت هایی جهت ارتقاء سطح آگاهی عمومی به ویژه در بین نسل جوان، نوجوان و زنان کشور که هدف اصلی کمپانی های تولید کننده محصولات دخانی هستند انجام می پذیرد.

شعار امسال روز جهانی بدون دخانیات با عنوان (زندگی بدون دخانیات، حتی برای همه)، نام گذاری گردیده است.

عناوین روزهای هفته ملی بدون دخانیات:

- دوشنبه (۱۳۹۴/۰۳/۰۴)، خود مراقبتی برای دوری از دخانیات.
- سه شنبه (۱۳۹۴/۰۳/۰۵)، خانواده سالم با دوری از دخانیات.
- چهارشنبه (۱۳۹۴/۰۳/۰۶)، محل کار و اماکن عمومی سالم با دوری از دخانیات.
- پنج شنبه (۱۳۹۴/۰۳/۰۷)، اجرای کامل قوانین برای دوری از دخانیات.
- جمعه (۱۳۹۴/۰۳/۰۸)، آموزه های دینی حاسی دوری از دخانیات.
- شنبه (۱۳۹۴/۰۳/۰۹)، جوانی سالم، بدون سیگار و قلیان.
- یکشنبه (۱۳۹۴/۰۳/۱۰)، مقابله با قاچاق مواد دخانی (روز جهانی بدون دخانیات).

برگزاری دوره تربیت مربی امداد و نجات در ارتفاع

در این دوره که با حضور سیزده نفر از پرسنل عملیاتی امور های دهگانه، امور نگهداری و تعمیرات شبکه های فشار متوسط و اداره برق ملک آباد به مدت سه روز در محل پارک آموزشی شرکت برگزار گردید، مهندس نیک پیام (مدیر دفتر ایمنی و کنترل ضایعات) هدف از برگزاری این دوره را تربیت مربیانی برای آموزش و انتقال تجربیات و مهارت های شرکت پیشگامان کار با طناب آسیا (برگزار کننده دوره) در توانایی امداد و نجات مصدوم در ارتفاع، عنوان داشتند. همچنین آقای افشار (مدیر دفتر آموزش و برنامه ریزی نیروی انسانی) در این خصوص بیان نمودند این دوره آموزشی با هماهنگی و نظارت مرکز تحقیقات و تعلیمات حفاظت فنی و بهداشت کار شمال شرق کشور برگزار گردید و افراد حاضر در این دوره آموزشی پس از کسب نمرات قابل قبول، موفقیت به دریافت گواهی نامه ذیربط خواهند شد.

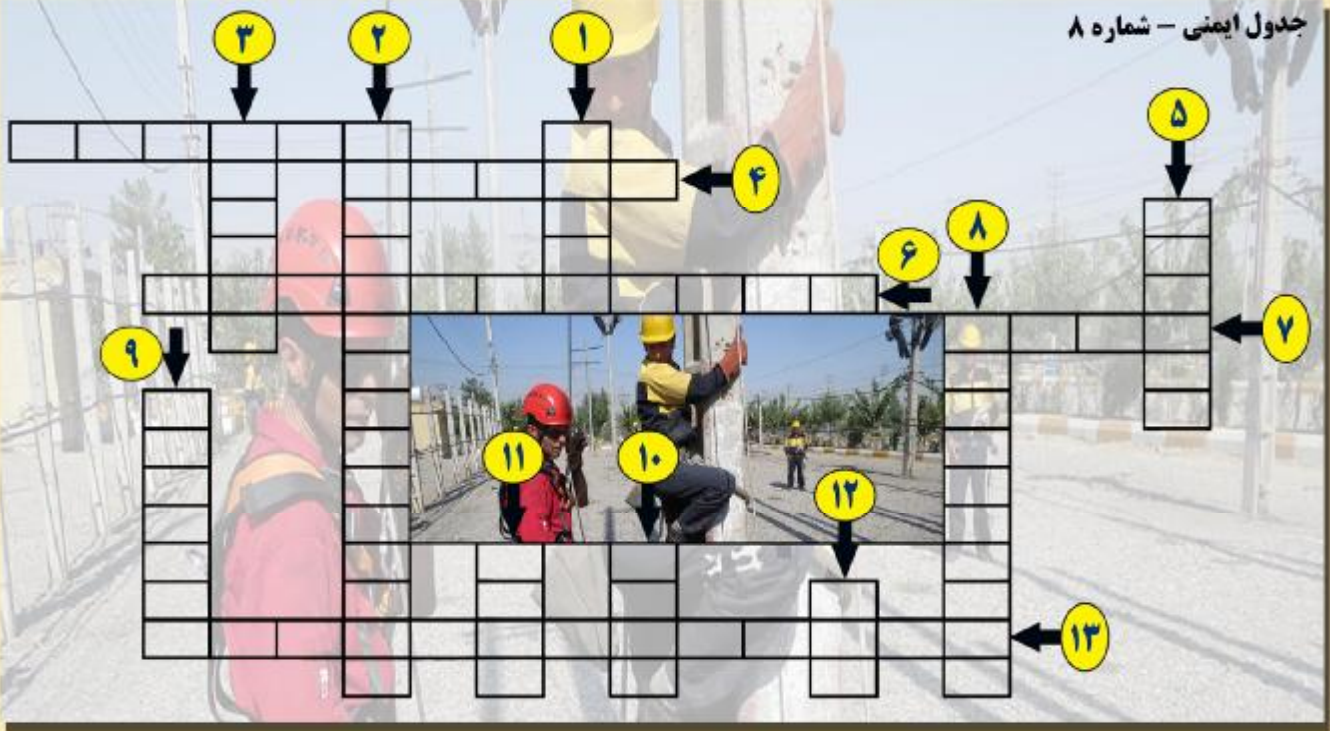


مانور عملیات اضطراری برگشت حیات (CPR) در حوزه ستادی



بازدید از لوازم خط گرم (سطح دو) امور های اجرایی

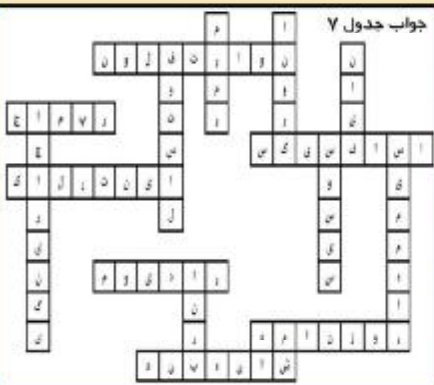




سوالات

- ۱- واحد سنجش گرما . ۲- پنج چشم انداز . ۳- سیستم مدیریت فراگیر .
- ۴- یاقوت سرخ . ۵- هواپیمای بی موتور . ۶- اولین اقدام در برخورد با
- مصدوم برق گرفته . ۷- ورزش ذهنی . ۸- نیروی برق . ۹- هفتمین سیاره
- منظومه شمسی . ۱۰- تجهیز صعود از تیر چوبی . ۱۱- یکسو کننده
- الکتریکی . ۱۲- مسیر . ۱۳- دومین اقدام در برخورد با مصدوم برق گرفته .

جواب جدول ۷



توصیه های غذایی در ماه مبارک رمضان

برنامه غذایی ما در ماه مبارک رمضان نباید نسبت به قبل خیلی تغییر کند و در صورت امکان باید ساده باشد . همچنین باید طوری تنظیم شود که بر روی وزن طبیعی تأثیر زیادی نداشته باشد . با توجه به ساعات طولانی گرسنگی در روز ، باید غذاهایی را مصرف کنیم که به کندی و دیر هضم می شوند مثل غذاهای حاوی فیبر زیاد . غذاهای دیر هضم معمولاً ۸ ساعت در دستگاه گوارش می مانند. در حالیکه غذاهای زود هضم فقط ۳ تا ۴ ساعت در معده باقی می مانند و فرد خیلی زود احساس گرسنگی خواهد کرد .

غذاهای دیر هضم عبارتند از : حبوبات و غلات مثل جو ، گندم ، جو دوسر ، لوبیا ، عدس ، آرد سبوس دار ، برنج با پوست .

غذاهای زود هضم عبارتند از : غذاهایی که حاوی قند ، آرد سفید هستند .

غذاهای حاوی فیبر غذایی عبارتند از : غذاهای حاوی سبوس، گندم سبوس دار ، غلات و حبوبات ، انواع سبزی ها مانند لوبیای سبز ، نخود ، ذرت ، اسفناج ، برگ چغندر ، میوه های با پوست ، میوه خشک شده مثل برگه زردآلو ، انجیر ، آلو خشک ، بادام و غی‌ره . غذاهای مصرفی باید در حالت تعادل با یکدیگر باشند و از همه گروه های غذایی مثل سیوه، سبزیجات، گوشت و مرغ و ماهی ، نان و غلات و گروه شیر و لبنیات باید در برنامه غذایی ما وجود داشته باشد . غذاهای سرخ شده باید به مقدار کم مصرف شوند، زیرا باعث عدم هضم، سوزش سردل و اختلال در وزن مناسب می شوند .