

هفته ملی سلامت مردان ایرانی

اسفند ۱۳۹۲



سوانح و حوادث در کمین سلامت مردان

Accidents & Men's Health

اهداف بزرگداشت سلامت مردان ایرانی

هدف کلی: توسعه سلامت مردان در

ابعاد جسمی روانی فرهنگی اجتماعی و معنوی در

دوره های مختلف زندگی و پیشگیری از بیماری ها

اهداف اختصاصی:

(۱) حساس سازی و تبیین جایگاه فرهنگی سلامت در جامعه و ایجاد

فرهنگ توجه به سلامتی قبل از بیماری.

(۲) گسترش فرهنگ همکاری درون بخشی و برون بخشی در

دستگاه های مرتبط با وزارت بهداشت در مقوله سلامت مانند همکاری

با انجمن های علمی و تخصصی؛ بسیج جامعه پزشکی؛ بسیج ادارات و

صنایع بزرگ کارگری و ادارات درون بخشی مانند دفتر سلامت خانواده؛

اداره مبارزه با بیماری ها و سلامت محیط کار و دانشگاه های علوم

پزشکی کشور.

(۳) پیشگیری اولیه و تشخیص زودرس بیماری های خطیر و بدون

علامت در سطح جامعه مردان.

(۴) افزایش دسترسی مردان به اطلاعات به ویژه از طریق رسانه های

ارتباط جمعی.

(۵) توجه به نیازهای بهداشتی و آموزشی و درمانی مردان.

تاریخچه برگزاری

در ۲۳ خرداد ۱۳۸۵ پیشنهاد برگزاری این روز توسط انجمن

اورولوژی ایران ارائه شد و تاکنون همه ساله در هفته اول اسفند ماه

ستاد برگزاری هفته مذکور متشکل از ذی نفعان درون بخشی و برون بخشی محور اصلی هفته را تاثیر سوانح و حوادث شغلی و ترافیکی بر سلامت مردان و شعار سال ۹۲ را سوانح و حوادث در کمین سلامت مردان انتخاب نموده است.

با توجه به نتایج گزارش نظام مراقبت عوامل خطر بیماری های غیر واگیر در سال ۸۸ در استان خراسان رضوی ۳۷/۸۸٪ مردان ۱۵ تا ۶۴ سال دارای اضافه وزن یا چاقی هستند، ۱۴/۹۲٪ روزانه دخانیات مصرف می کنند، ۲۳/۹۱٪ فعالیت جسمانی کم دارند و ۱۹/۹۴٪ فشار خون بیش تر یا مساوی ۱۴۰/۹۰ دارند.

سالانه ۲/۲ میلیون مورد مرگ مرتبط با کار در جهان رخ می دهد این مرگ و میر ها غالباً متعاقب بروز حوادث و آسیب های شغلی و یا در اثر ابتلا به بیماری های شغلی رخ می دهند.

در مردان بار (burden) ناشی از حوادث ترافیکی ۵ برابر زنان، اعتیاد حدود ۱۰ برابر زنان، و سقوط حدود ۳ برابر زنان است.



اجزاء مختلف شیوه زندگی سالم:

- (۱) تغذیه سالم: (گنجاندن ۵ گروه اصلی مواد غذایی شامل نان و غلات، میوه ها، سبزیجات، لبنیات و گوشت ها در رژیم غذایی روزانه).
- (۲) فعالیت جسمانی منظم: (حداقل ۳۰ دقیقه ورزش روزانه و ۵ روز در هفته).
- (۳) پرهیز از مصرف سیگار و الکل: و اجتناب از عادت های مضرو مخرب
- (۴) کنترل فشارهای روحی.
- (۵) مشاوره منظم پزشکی و انجام دستورات پزشکی.
- (۶) محیط زندگی سالم.

نقش فعالیت بدنی در سلامت مردان

بر اساس یافته های اولیه از تحقیق سازمان بهداشت جهانی زندگی بی تحرک یکی از ۱۰ علت عمده مرگ و میر در جهان می باشد. عدم فعالیت بدنی باعث افزایش تمام انواع مرگ و میر، دو برابر شدن خطر بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و چاقی می شود. هم چنین خطر سرطان روده، بالا رفتن فشار خون، اختلالات چربی، استئوپروز (پوکی استخوان)، افسردگی و اضطراب را افزایش می دهد.

میزان بی تحرکی در تمام کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه بالا است. در کشورهای توسعه یافته بیش از نیمی از بالغین به اندازه کافی تحرک ندارند.

بی تحرکی مشکل بهداشتی عمومی عمده ای می باشد که هر سال باعث مرگ حداقل ۱/۹ میلیون از مردم جهان می گردد.

انواع تمرینات ورزشی:

تمرینات هوازی: موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس و افزایش کارایی و ظرفیت قلبی و ریوی می شود.

ورزش های قدرتی: فعالیت هایی که باعث افزایش قدرت عضلانی و استخوانی می شوند و خطر پوکی استخوان را کاهش می دهند.

ورزش های تعادلی: از طریق قدرت عضلات خصوصا عضلات پاها باعث می شوند که بتوانید هنگام لغزیدن تعادل خود را حفظ کنید بنابراین از

افتادن پیشگیری می کنند.

ورزش های متحمل وزن: بهترین ورزش برای سلامت استخوان ها و عضلات می باشند. مانند پیاده روی، دویدن آهسته، کوه پیمایی، بدمینتون و تنیس روی میز، بالا رفتن از پله ها.



مراحل یک تمرین ورزشی:

گرم کردن: که شامل یک چهارم مدت زمان ورزش می باشد و از دو قسمت حرکات نرمشی و کششی تشکیل شده است.

انجام حرکات اصلی ورزشی: که شامل دو چهارم مدت زمان ورزش می باشد.

سرد کردن: که شامل یک چهارم نهایی مدت زمان ورزش می باشد و از دو قسمت حرکات نرمشی و کششی تشکیل شده است.

فواید فعالیت بدنی:

* به طور مشخص در افرادی که حداقل سطوح توصیه شده معادل فعالیت با شدت متوسط در اکثر روزهای هفته را داشته اند، در قیاس با افراد غیرفعال حدود ۳۰٪ خطر مرگ و میر کمتر بوده است.

* ورزش کردن مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی و عروقی، و سرطان ها را کاهش می دهد.

* در کنترل چاقی، فشارخون، و کلسترول بالا موثر است و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد.

* به پیشگیری یا کاهش پوکی استخوان و درمان حالت های دردناک مثل کمردرد و زانو درد کمک می کند.

* باعث ترفیع سلامت روحی و روانی می شود. اضطراب، استرس





یک فهرست غذایی سالم شناخته شده اند.

*** کلم بروکلی:** در حالی که همه سبزیجات در یک فهرست غذایی

ایده آل جای دارند ولی بروکلی در پیشگیری از بیماری های

قلبی و سرطان بسیار موثر هستند. این گیاه مملو از ویتامین سی، بتا کاروتین، پتاسیم و ماده ای به نام سولفورافین است که دارای خاصیت قوی ضد سرطان (پروستات و کولون) است.

*** بادام برزیلی:** این بادام های درشت مملو از منیزیم و

سلنیوم هستند که با خواص بسیار بالای آنتی اکسیدان به پیشگیری از بیماری های قلبی، سرطان و پروستات کمک می کنند.

*** غلات:** اغلب مردان به اندازه کافی کربوهیدرات مصرف می نمایند ولی همه آنها مفید نیستند. به گفته کارشناسان تغذیه غذاهایی که

حاوی غلات، ویتامین ها، فیبر و مواد معدنی باشند برای تقویت قلب و رشد عضلات و تناسب اندام مفید هستند.

*** لویای سویا:** سویا دارای موادی است که ثابت شده خطر سرطان

پروستات را کاهش می دهد. بنا به بررسی های اخیر خوردن ۲۵ گرم یا ۱ اونس پروتئین سویا در روز موجب کاهش کلسترول می شود.

*** انواع توت و گیلاس:** رنگ های بنفش، آبی و قرمز توت ها نشانگر ارزشمندی بهداشتی این میوه ها می باشد. این جواهرات کوچک مملو از مواد «فلاونوئید و آنتوکیانین» که محافظین سلامت هستند

*** سبزیجات قرمز - نارنجی:** ویتامین ث و بتاکاروتین ضد اکسیدانت های مهمی برای حفظ سلامت پوست و اکسیده شدن در مقابل آفتاب می باشند.

و احساس افسردگی و تنهایی را کاهش می دهد؛ و اعتماد به نفس را افزایش می دهد.

*** کمک می کند تا از عادات خطرناک مثل مصرف سیگار، الکل و سوء استفاده از مواد مخدر و رژیم غذایی بد و خشونت مخصوصاً در کودکان و نوجوانان جلوگیری شود.**

*** کمک می کند تا وزن بدن را تنظیم کرده و خطر چاقی را ۵۰ درصد نسبت به افراد بی تحرک کاهش می دهد.**

*** کمک می کند تا استخوان ها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشیم و افراد دچار حالات ناتوان کننده مزمن را از نظر قدرتی تقویت می کند.**

اهمیت تغذیه مناسب در مردان

هرروزه به تعداد مردان و زنانی که نیازمند توصیه هایی در مورد چگونگی پیشگیری از چاقی و کاهش وزن هستند افزوده می شود. بسیاری از غذاهای مورد علاقه مردان از لحاظ بهداشتی برای آنان مناسب نیست و این در حالی است که یک رژیم غذایی صحیح و فعالیت های ورزشی می تواند از بیماری های قلبی و سرطان که به ترتیب اولین و دومین مرگ آفرینان در مردان بالای ۳۵ سال هستند جلوگیری نموده و نیز به تقویت کارآمدی آنان در طول زندگی کمک کند.

کارشناسان مواد غذایی فهرستی از مواد غذایی که آنها را ضد بیماری و کمک کننده به ارتقای سلامت مردان می دانند به شرح زیر ارائه می دهند:

*** موز:** میوه موز یکی از منابع مهم برای کسب سریع انرژی است که سرشار از پتاسیم مورد نیاز عصب های تنظیم کننده ضربان قلب، و به ویژه فشار خون است. غذاهایی که از حیث پتاسیم و منیزیم (که این ماده نیز در موز وجود دارد) غنی هستند موجب کاهش ریسک حمله قلبی می شود.

*** ماهی های چرب:** هیچ فهرست غذایی با کیفیتی بدون اسیدهای چرب امگا-۳ تکمیل نخواهد شد. این چربی های گیاهی و حیوانی اشباع نشده به دلایلی متعدد بهترین نوع چربی ها برای قرارگرفتن در



استعمال دخانیات، تجاوزی آشکار به حقوق دیگران

سیگار کشیدن نه تنها سلامتی خود فرد را به تاخیر می اندازد بلکه تجاوزی آشکار به حقوق دیگران به خصوص کودکان است. مصرف هر نوع دخانیات مانند سیگار، پیپ، قلیان و چپق برای سلامتی ضرر دارد. قلب و ریه بیشترین آسیب را در اثر استعمال دخانیات پیدا می کنند.

مضرات سیگار:

حداقل ۴۳ نوع از سموم شیمیایی در دود سیگار وجود دارد که باعث سرطان ریه، گلو، لب و دهان، حنجره، حلق، مثانه، کلیه، لوزالمعده، معده، دهانه رحم و ... می شود.

مواد موجود در سیگار، ضربان قلب و فشار خون را بالا می برد و خطر سکتة های قلبی و مغزی را بیش تر می کند.

دود سیگار باعث بیماری های مزمن ریوی مثل برونشیت می شود.

سیگار بروز پوکی استخوان را تسریع می کند.

دود سیگار باعث بیماری لثه، خرابی دندان ها، بوی بد دهان و خشکی دهان می شود.

مصرف سیگار انتخاب راهی برای مرگ تدریجی است.

هر چه تعداد و مدت سیگار کشیدن بیش تر شود، عوارض آن شدید تر خواهد بود.

دود سیگار افراد سیگاری، به اطرافیان آن ها به ویژه به کودکان و زنان باردار بیشتر آسیب می رساند.

توصیه می شود این مواد را از فلفل های قرمز (هر فلفل قرمز دارای ۳۰ درصد ویتامین ث مورد مصرف روزانه می باشد) هویج، کدو یا سیب زمینی های شیرین تامین کنید.

به این منظور در واقع هر یک از سبزیجات می توانند در بالای فهرست رژیم غذایی مردان و زنان قرار بگیرد. سبزیجات دارای برگ های درشت و پررنگ طبق آخرین مطالعه منتشر شده در مجله تغذیه بالینی آمریکا، به کاهش خطر بزرگ شدن پروستات کمک می کنند.

آن دسته از مردانی که در رژیم غذایی خود از سبزیجات مملو از ویتامین ث، بتاکاروتین و پتاسیم زیاد مصرف می کنند کمتر دچار پروستات های بدخیم یا بزرگ شدن پروستات می شوند.

غذاهای مناسب جهت سلامت مردان

* ماهی جهت کاهش بیمارهای قلبی

* مغزها جهت سلامت پروستات

* کنجد برای سلامت جنسی

* زغال اخته برای افزایش حافظه

* عدس برای تولید انرژی

غذاهایی که باید اجتناب شود

نیتريت سدیم که به عنوان ماده نگهدارنده در محصولات کالباس و سوسیس و همبرگر استفاده می شود.

BHA-BHT بوتیل هیدروکسی انیزول و بوتیل هیدروکسی تولونیت

که در محصولاتمانند آدامس و چیپس استفاده می شود.

اسید چرب ترانس که در روغن های جامد و کیک و بیسکویت وجود دارد و باعث بیماری قلبی می شود.

رنگ های غذایی مصنوعی که در شکلات ها و کیک ها و آبنبات ها وجود دارد مانند رنگ آبی، زرد و قرمز که سبب سرطان مثانه می شود.

شکر سفید مانند قند و شکر که باعث افزایش کالری و بیماری قلبی و مشکلات دندانی می شود.

کلرید سدیم مانند نمک که افزایش مصرف آن باعث بیماری قلبی و عروقی و فشار خون بالا می شود.



اعتیاد؛ مهم ترین عامل تهدید سلامت مردان

اعتیاد مهم ترین مساله ای است که در بخش روان، سلامت مردان ایرانی را تهدید می کند و بسیاری از مواقع ریشه اعتیاد، مسایل روانی است و از آنجا که افراد برای درمان مشکلات روانی مراجعه نمی کنند به تدریج به عنوان خود درمانی و تفننی به مصرف مواد مبادرت می ورزند و این امر به تدریج منجر به اعتیاد می شود.

مواد مخدر و محرک هر چند ممکن است در اوایل مصرف بهبودی موقت و گذرا را ایجاد کند اما به فاصله مدتی بسیار کوتاه، بیماری و افسردگی و اضطراب اولیه شدت می یابد. توصیه می شود که مردان برای بیماری های جسمی و روانی خود به موقع به پزشک مراجعه کنند و از خوددرمانی به ویژه با مصرف داروهای مخدر و محرک پرهیز کنند.

حوادث شغلی:

آیا می دانید؟

سالانه ۲/۲ میلیون مورد مرگ مرتبط با کار در جهان رخ می دهد. این مرگ و میرها غالباً متعاقب بروز حوادث و آسیب های شغلی و یا ابتلا به بیماری های شغلی رخ می دهند.

بهبتر است بدانید، در هر ساعت ۴۰ نفر در جهان در اثر حوادث ناشی از کار جان خود را از دست می دهند.

بهبتر است بدانید، در هر ۱۰ دقیقه یک حادثه منجر به فوت در بخش ساختمان در جهان روی می دهد.

بهبتر است بدانید، در هر ساعت ۳۰۸۲ نفر در جهان در اثر حوادث ناشی از کار مجروح می شوند.

بهبتر است بدانید، ۵۲٪ از حوادث ناشی از کار در اثر بی احتیاطی و بی تجربه گی است.

بهبتر است بدانید، هر ساله ۲۷۰ میلیون حادثه شغلی باعث غیبت سه روز و یا بیشتر کارگران از محیط کار می شود.

بهبتر است بدانید، تقریباً ۴٪ تولید ناخالص ملی در نتیجه حوادث شغلی برای پرداخت غرامت هزینه درمان و از کار افتادگی هر ساله در کشورهای جهان از دست می رود..

برای جلوگیری از عوارض سیگار کشیدن چه باید کرد؟

اگر سیگاری نیستید هیچ وقت سیگار نکشید و اگر سیگاری هستید همین الان سیگار را ترک کنید. بلافاصله بعد از ترک سیگار اثرات خوب ناشی از آن در شما ظاهر می شود. برخی اثرات خوب ترک سیگار عبارت است از:

۳ تا ۶ ماه بعد از ترک سیگار، سرفه، خس خس و مشکلات تنفسی خوب می شود.

۵ سال بعد از ترک سیگار خطر حمله قلبی نصف یک فرد سیگاری می شود.

۱۰ سال بعد از ترک سیگار، خطر سرطان ریه نصف یک فرد سیگاری می شود. و خطر سکته قلبی مانند کسی است که هرگز سیگار نکشیده است.

مرحله اول برای ترک سیگار تصمیم گیری برای ترک سیگار است. در این مرحله باید دلایل مهم خود برای ترک سیگار را لیست کنید. در **مرحله دوم** خود را برای ترک سیگار آماده کنید.

مرحله سوم، ترک سیگار است.

چگونه سیگار را ترک کنیم؟

راه های زیادی برای ترک سیگار وجود دارد. برای هر فردی یک روش مناسب وجود دارد.

در روش اول پیشنهاد می شود از یک روز معین سیگار را ترک کنید و دیگر سیگار نکشید. در تصمیم خود محکم و قاطع باشید. برای اغلب افراد این موفق ترین روش است. روش دیگر **ترک تدریجی** سیگار است.

برای این کار:

میزان مصرف روزانه سیگار را کم کنید. مکان همیشگی سیگار کشیدن را عوض کنید. زمان کشیدن سیگار را هر روز یک ساعت به تاخیر بیندازید. سیگارتان را وقتی نصفه شد خاموش کنید. در نهایت سیگار را کاملاً کنار بگذارید. استفاده از آدامس و برچسب های نیکوتین دار را هم می توانید با کمک پزشک به صورت همراه استفاده کنید.





بهتر است بدانید، ثبت و نگهداری گزارش‌های حوادث در یک کارخانه از اصول کلی پیش‌گیری از حوادث ناشی از کار می‌باشد.

بهتر است بدانید، قبل از شروع انجام هر کاری بایستی از چگونگی انجام آن کار از هر نظر از قبل آشنا باشید.

بهتر است بدانید، اعمال زیر ناایمن هستند و در بروز حوادث شغلی دخالت دارند:

۱- انجام کار بدون مجوز

۲- ترک کردن تجهیزات در وضعیت خطرناک

۳- جدا کردن تجهیزات ایمنی از دستگاه‌ها

۴- استفاده از تجهیزات ایمنی معیوب

۵- عدم استفاده از وسائل حفاظت فردی

۶- شوخی، عجله و سهل‌انگاری

۷- استفاده نابجا یا غیر اصولی از تجهیزات

بهتر است بدانید، شرایط زیر در بروز حوادث ناشی از کار دخالت مستقیم دارد:

نقص فنی دستگاه	معیوب بودن تجهیزات
فقدان یا نامناسب بودن حفاظ ایمنی دستگاه	لغزندگی کف کارگاه
نامناسب بودن نور محل کار	کار زیاد

بهتر است بدانید، کارفرمایان با اعمال هر کدام از کارهای زیر امکان بروز یک حادثه را بیش‌تر می‌کنند:

عدم نظارت و یا نظارت ضعیف بر کار

ارجاع کار به روش غلط

ارجاع کار فوری

ارجاع کار غیر روتین

عدم ارائه آموزش ایمنی به کارگران

در اختیار گذاشتن وسائل حفاظت فردی نامناسب

فقدان یک دستورالعمل ایمنی شفاف

بهتر است بدانید، کشور ما جزء ۱۰ کشور حادثه‌خیز در جهان می‌باشد.

بهتر است بدانید، بیشتر حادثه‌دیدگان از حوادث ناشی از کار در کشور ما در گروه سنی ۲۹-۲۵ سال قرار دارند.

بهتر است بدانید، تنها ۰/۵ تا ۱/۶ درصد حوادث ناشی از کار مربوط به زنان می‌باشد.

بهتر است بدانید، بر اساس تحقیقات مختلف ارتباط مستقیمی بین ایمنی و رقابت اقتصادی وجود دارد.

بهتر است بدانید، افرادی که دچار حوادث ناشی از کار می‌شوند، شانس کربابی مجدد آن‌ها کاهش پیدا می‌کند.

بهتر است بدانید، در کشورهای با درآمد بالا در حدود ۴۰٪ بازنشستگی‌های پیش از موعد به علت ناتوانی و یا معلولیت ناشی از حوادث شغلی است.

بهتر است بدانید، در کشور ما در حدود ۳۰٪ حوادث ناشی از کار در کارگاه‌های ساختمانی روی می‌دهد.

بهتر است بدانید، اضطراب، افسردگی، خستگی، عجله و شوخی در هنگام کار از علل اصلی بروز حوادث ناشی از کار می‌باشد.



بهتر است بدانید، ماشین‌آلات فاقد سیستم ایمنی و یا حفاظ، دشمن جان کارگران می‌باشد.

بهتر است بدانید، استفاده از وسائل حفاظت فردی آخرین گام در پیش‌گیری از حوادث شغلی است.

حادثه شغلی چیست؟

حادثه شغلی حادثه ای است که در محیط کار روی داده و در اثر آن به ماشین آلات، ابزار و از همه مهم تر، افراد خسارت وارد می گردد.

آسیب شغلی چیست؟

آسیب شغلی عبارت است از آسیب فیزیکی به بافت های بدن به دلیل بروز یک حادثه شغلی یا مواجهه با عوامل استرس زای محیط کار.

این آسیب اگر منجر به مرگ گردد «**حادثه مرگبار**» نامیده می شود. ضمن این که آسیب شغلی می تواند منجر به ناتوانی نسبی یا مرخصی استعلاجی برای یک مدت زمان خاص گردد.

حوادث شغلی شایع کدامند؟

سقوط یا برخورد مواد به کارگر	برخورد با اشیاء
مواجهه یا تماس با دماهای خیلی بالا یا پائین	مواجهه یا تماس با تشعشع
گیرافتادن بین اشیاء یا زیر آن ها یا گیر کردن به آن ها	مواجهه یا تماس با جریان برق
وقوع حریق یا انفجار	

آسیب های شغلی شایع کدامند؟

آسیب های شغلی شایع عبارتند از:

انواع زخم ها، انواع شکستگی ها و در رفتگی ها، انواع سوختگی ها، انواع قطع عضو ها، انواع مسمومیت ها و غیره

علل اصلی بروز حوادث و آسیب های شغلی کدامند؟

این عوامل به طور کلی به ۳ دسته اصلی تقسیم می گردند:

عوامل انسانی:

عوامل انسانی متعددی وجود دارند که می توانند در ایجاد یک حادثه برای یک فرد در شرایط و زمان معین مؤثر باشند. برخی از این عوامل عبارتند از:

سن، تجربه، استفاده از داروها و مواد مخدر، انگیزه های فردی

و غیره

عوامل محیطی:

برخی از این عوامل عبارتند از:

عوامل فیزیکی محیط کار نظیر روشنایی، صدا، دما و غیره

عوامل سازمانی:

برخی از این عوامل عبارتند از: سیاست های مدیریتی، ابهام اهداف، مشکلات پرسنلی، مسئولیت داشتن، ارتباطات شغلی، مشکلات خانه داری، مقررات و ضوابط و غیره

روش های پیشگیری از بروز حوادث و آسیب های شغلی کدامند؟

برخی از اقدامات پایه جهت پیشگیری از بروز حوادث و آسیب های شغلی عبارتند از:



آموزش کارگران و آگاه نمودن آن ها از مخاطرات و چگونگی انجام کار به شکل ایمن برای اجتناب از مخاطرات محیط کار
توصیه به کارگران جهت استفاده از وسائل حفاظت فردی (در صورت نیاز) به منظور اجتناب آن ها از مخاطرات محیط کار
همکاری نزدیک با گروه های مهندسی، طب کار، بهداشت صنعتی و واحد خرید به منظور حصول اطمینان از خرید ابزار و تجهیزات و کالاهای ایمن.

حذف موارد مخاطره آمیز مربوط به ماشین، روش انجام کار، مواد مورد استفاده یا ساختمان و تأسیسات

کنترل یا محدود نمودن عامل مخاطره آمیز

ارائه خدمات مشاوره ای در زمینه مسائل ایمنی و بهداشت و سایر موارد مرتبط با پیشگیری از حوادث و آسیبهای شغلی

ایجاد یک برنامه مرکزی برای کنترل حوادث و آسیب های شغلی

هدایت نظارت عملیاتی در بررسی حادثه به منظور تعیین علت حادثه و

ممانعت از رخداد مجدد آن

جمع آوری و تحلیل داده های مربوط به حوادث و آسیب های شغلی به

منظور شروع اقدامات اصلاحی و شناخت روند حوادث و هدف گذاری

اقدامات اصلاحی

تداوم اقدامات نظارتی و پیگیری های مستمر



نقش کارگران در پیشگیری از بروز حوادث و

آسیب های شغلی چیست؟

برخی از مهم ترین وظایف کارگران در پیشگیری از بروز حوادث و آسیب های شغلی عبارتست از:

فراگیری اصول ایمنی در محیط کار:

هدف از آموزش ایمنی انجام کار به روشی ایمن است به نحوی که تبدیل به یک عادت شود.

استفاده از روش های کمک سمعی بصری نظیر سخنرانی ها، پوسترها، فیلم ها، ویدئوها، اسلایدها، رادیو و برنامه های تلویزیونی در آموزش ایمنی بسیار مهم است.

مهارت آموزی:

وقتی تجهیزات و فرایندهای جدید معرفی می گردند و یا روش های قبلی بازنگری و به روز می گردند، کارگران و نیروهای شاغل جدید می بایست به منظور کسب مهارت های اساسی در برنامه های آموزشی متناسب با آن شرکت نمایند.

آشنایی با قوانین مرتبط با ایمنی:

وجود قوانین و ضوابط و مقررات ایمنی برای ایمنی کارگران و هم چنین برای روشن شدن حیطه مسئولیت مدیریت و کارگران و شفاف : شرح وظایف و مسئولیت های آن ها و انجام آنالیز شغلی مهم و ضروری است. این قوانین و مقررات باید به نحوی متضمن اقداماتی باشد

که از بروز حوادث و آسیب های شغلی پیشگیری نماید.

استفاده از وسایل حفاظت فردی:

در مورد استفاده از وسائل حفاظت فردی توجه به این نکته ضروری است که:

استفاده از وسایل حفاظت فردی مناسب، خط دوم دفاعی محسوب شده و می بایست پس از درنظر گرفتن کلیه تمهیدات و کنترل های مهندسی و اثبات ناکافی بودن یا عدم امکان انجام چنین تمهیداتی، به کار گرفته شوند.

این گونه وسائل شامل انواع ماسک ها، عینک های محافظ، کفش های ایمنی، کلاه ایمنی، گوشی ها، دستکش ها و پیش بندهای ایمنی است.



لطفا نظرات، پیشنهادات و مطالب خود را به آدرس SHC.VHJ@mums.ac.ir ارسال نمایید.

یا به وبلاگ گاهنامه مراجعه نمایید: <http://voiceofhealth.mihanblog.com>

شماره مجوز: ک/ش/۴۱۱

شماره مجوز کمیته رسانه: ۹۲-۰۲-۰۰۵

صاحب امتیاز: معاونت بهداشتی دانشگاه

مدیر مسئول و سردبیر: دکتر علی صباغ گل

گرافیک و صفحه آرایی: مهرداد یوسفی فرد

مسئول دبیرخانه: نسرين خيلا

دوره انتشار: گاهنامه

آدرس دبیرخانه: انتهای خیابان سناباد، مرکز بهداشت استان خراسان رضوی

تلفن: ۸۴۳۸۷۰۴

همکاران این شماره:

خانم ها: نسرين خيلا، دکتر مریم زبیدی لطف آبادی، وجیهه شایسته شیران،

شیما کاکادین پرور، صغری حجازی، دکتر هما کاوه، زهره عرب نژاد

آقایان: دکتر محمد احمدیان، دکتر علی صباغ گل، مهرداد یوسفی فرد،

مهندس سید کاظم بحرینی