

بِسْمِ خَدَا



مرکز آموزشی درمانی شهید باهنر کرمان

ایمنی و سلامت شغلی



International
Labour
Organization



1919-2019



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



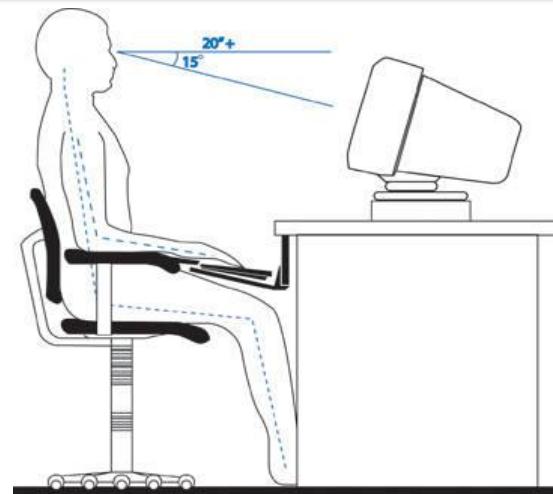
مدیریت بهداشت
مرکز سلامت خانواده

آینده کاری ایمن و سالم



۲۸ آوریل ۲۰۱۹ (۸ اردیبهشت ۱۳۹۸)
روز جهانی ایمنی و بهداشت حرفه‌ای

بهداشت حرفه ای و ایمنی در بیمارستان



عوامل زیان آور محیط کار

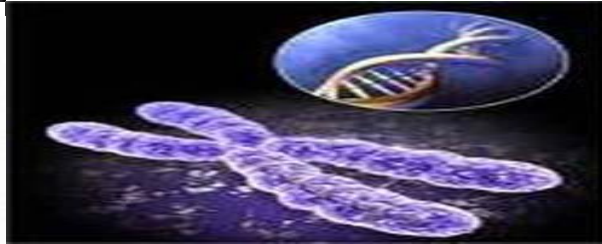


• عوامل شیمیایی محیط کار



• عوامل فیزیکی محیط کار

• عوامل ارگونومیکی محیط کار



• عوامل بیولوژیکی محیط کار

• عوامل روانی محیط کار



عوامل زیان آور بیولوژیک

- عوامل بیولوژیک نظیر ویروس (HBV,HCV,HIV,)
...، باکتری، قارچ ، انگل و



- اصلی ترین حادثه شغلی در پرسنل درمانی نیدل استیک می باشد .

پس لازم است جهت پیشگیری از این حادثه و بیماری های منتقله از این حادثه توجه، و روشهای ایمن انجام تزریقات و نمونه گیری را به کار برد و ترویج داد. (فیلم شماره ۱)





■ عوامل پاتوژن هوا برد Airborne pathogens

□ باسیل تو بر کلوريس

□ ويروس آنفولانزا

□ آبله مرغان و منتريث



■ عوامل پاتوژن خون برد Blood borne pathogens

□ هپاتيت B

□ HIV

- آموزش بهداشت و یادآوری چگونگی انتقال عامل بیماری به افراد در معرض خطر
- واکسیناسیون
- درمان مبتلایان بطور دسته جمعی و در سطح گسترده
- ضد عفونی کردن صحیح سطوح و تخت بیمار بعد از ترخیص و مکانهای آلوده به مواد دفعی از بیمار
- انجام تزریقات ایمن و دفع سرنگهای آلوده بدون در پوش گذاری درون سفتی باکس
- رعایت اصول بهداشت فردی و عمومی در محیط کار
- شستن دستها به طور اصولی و دفع صحیح وسایل حفاظت فردی یکبار مصرف
- آموزش کارکنان و یادآوری لزوم استفاده از وسایل حفاظت فردی (ماسک ، دستکش، روپوش و) هنگام کار
- شستشوی سریع زخم حیوان گزیده جهت پیشگیری از هاری در اولین لحظه بعد از گزش انجام شود.



STEP 1
Rub palms together.



STEP 2
Rub the back of both hands.



STEP 3
Interlace fingers and rub hands together.



STEP 4
Interlock fingers and rub the back of fingers of both hands.



STEP 5
Rub thumb in a rotating motion followed by the other fingers between index finger and thumb for both hands.



STEP 6
Rub fingertips on palm for both hands.



STEP 7
Rub both wrists in a rotating manner. Rinse and dry thoroughly.

Hand Washing Technique



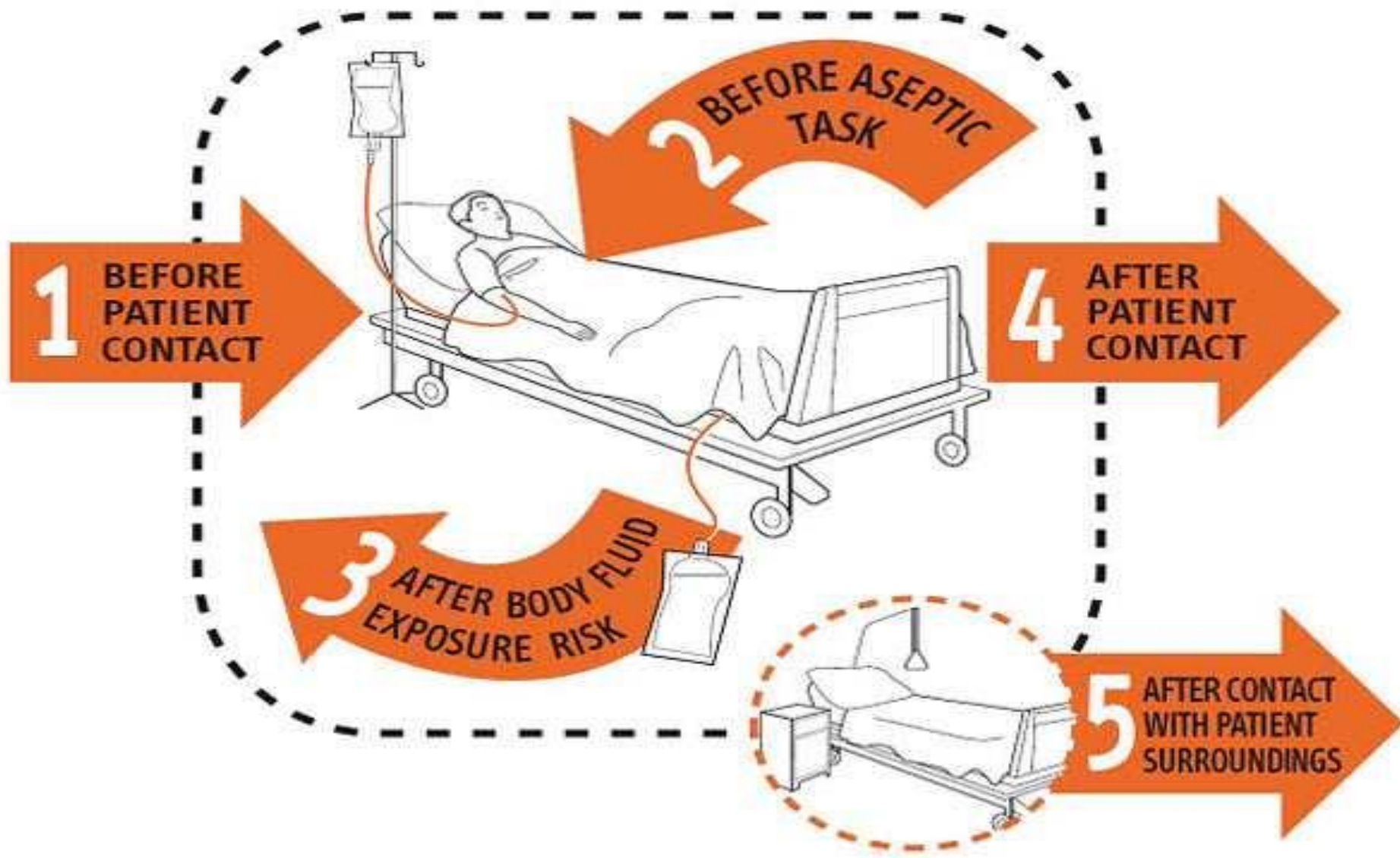
مرکز آموزشی درمانی شهید باهنر کرمان

پنج موقعیت شستشوی دست

- موقعیت ۱: قبل از تماس با بیمار
- موقعیت ۲: قبل از اقدام به کار- درمانی
- موقعیت ۳: بعد از تماس با مایعات بدن بیمار
- موقعیت ۴: بعد از تماس با بیمار
- موقعیت ۵: بعد از تماس با محیط اطراف بیمار

حداقل زمان شستشوی دست باید ۴۰ تا ۶۰ ثانیه باشد

Your 5 moments for **HAND HYGIENE**





مرکز آموزشی درمانی شهید باهنر کرمان

عوامل ارگونومیک محیط کار



اعمال ستون فقرات

- حفاظت ، ارتجاع و نگهداری بدن در وضعیت قائم
- ارتباط دهنده سیستم عصبی مرکزی (مغز) به محیط
- نگهداری و حفظ نخاع

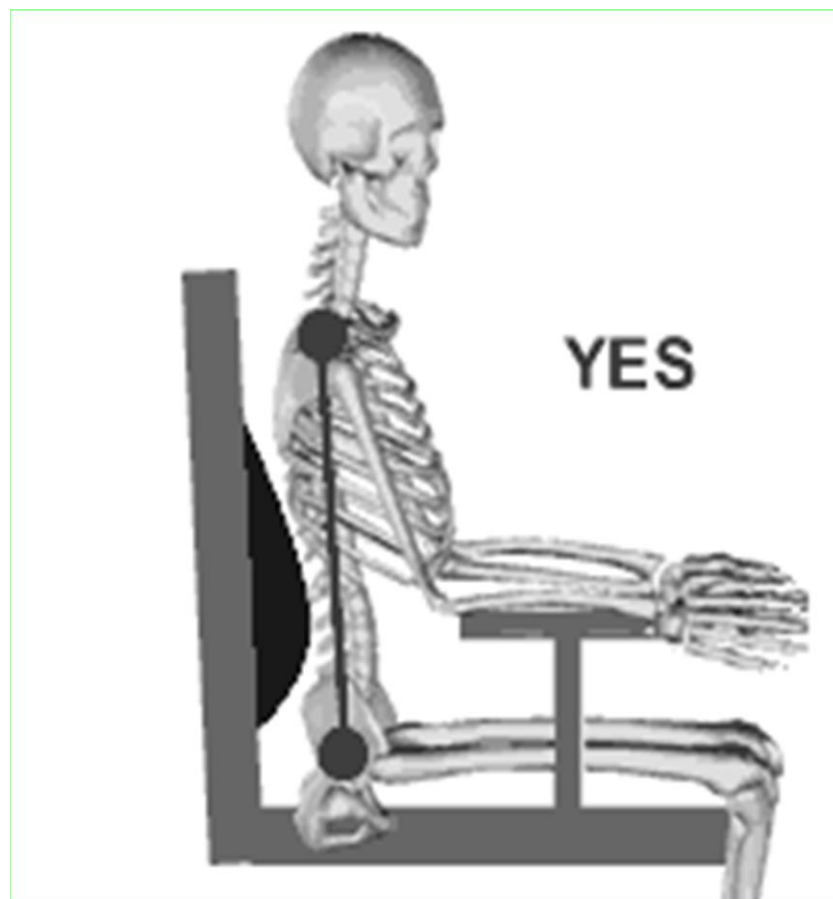


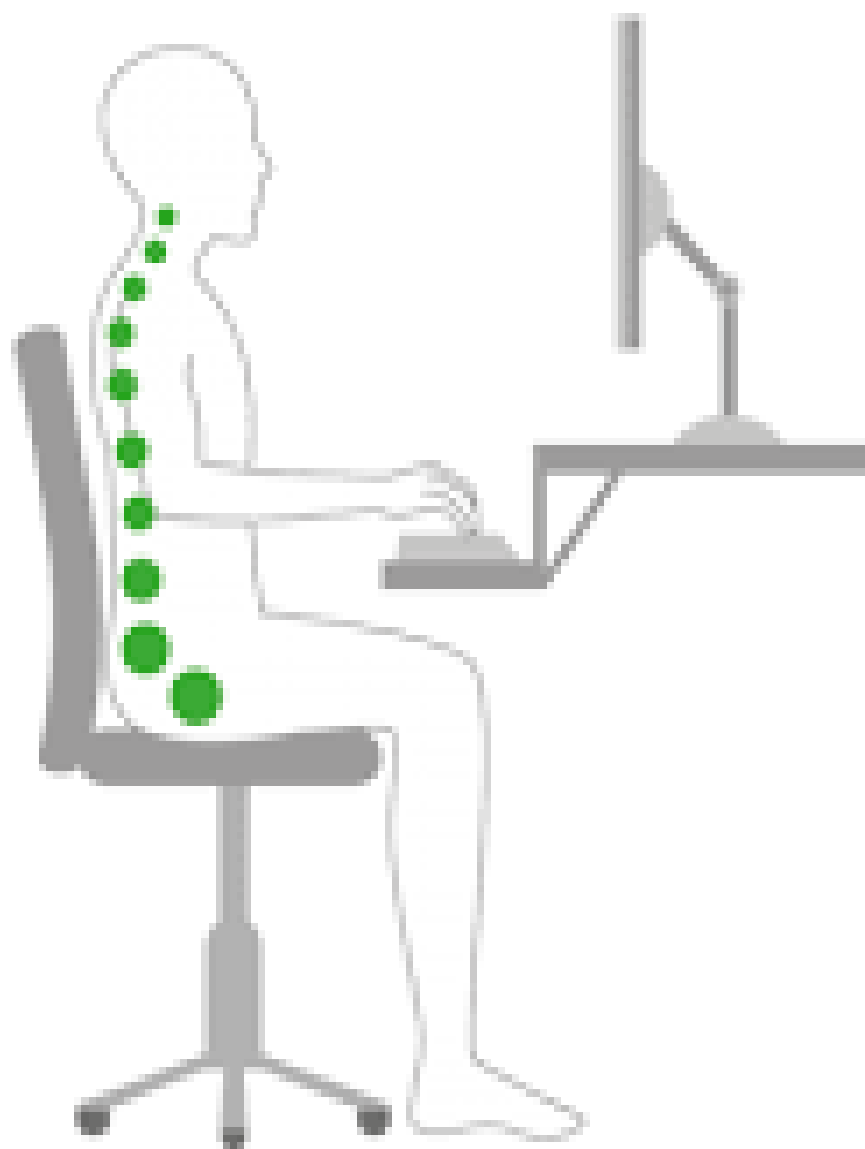
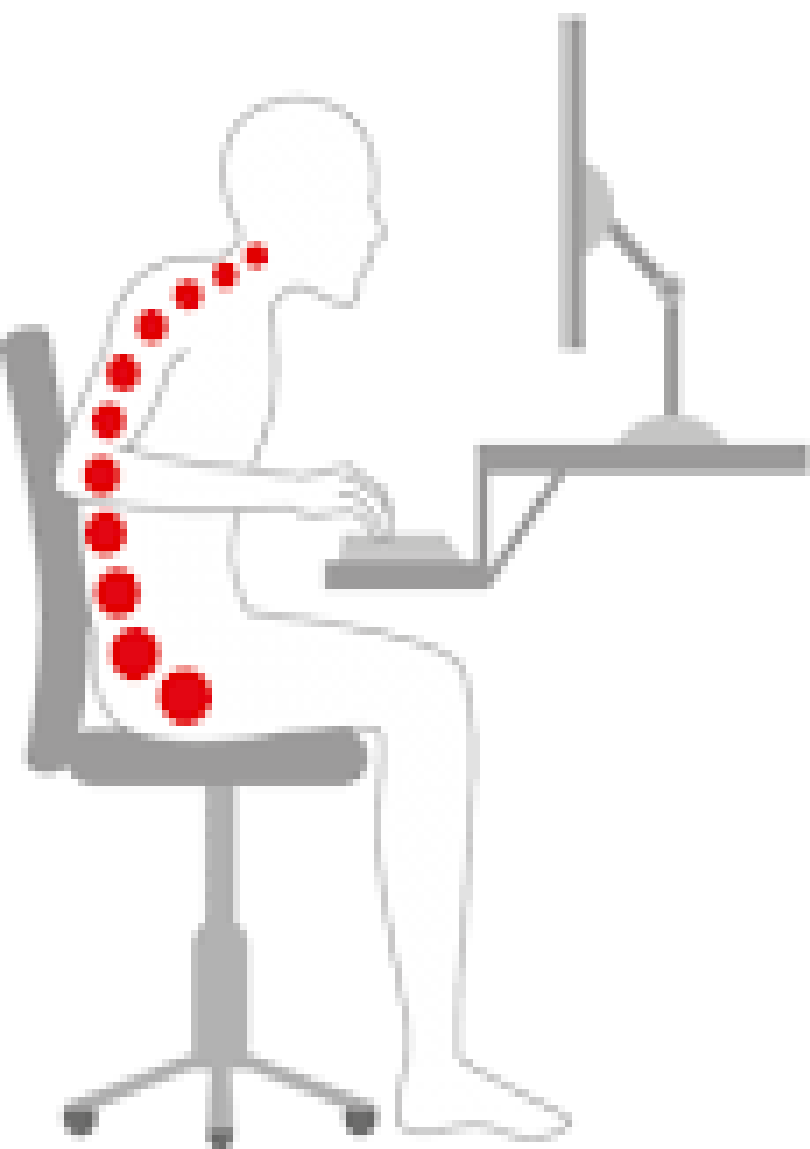
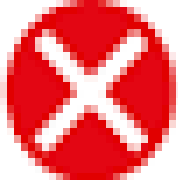
- کارکنان باید در تمام مراحل کاری جهت کاهش آسیب به ستون فقرات و کاهش دردهای کمری و گردنی باید فرم S شکل ستون فقرات را حفظ کنند.

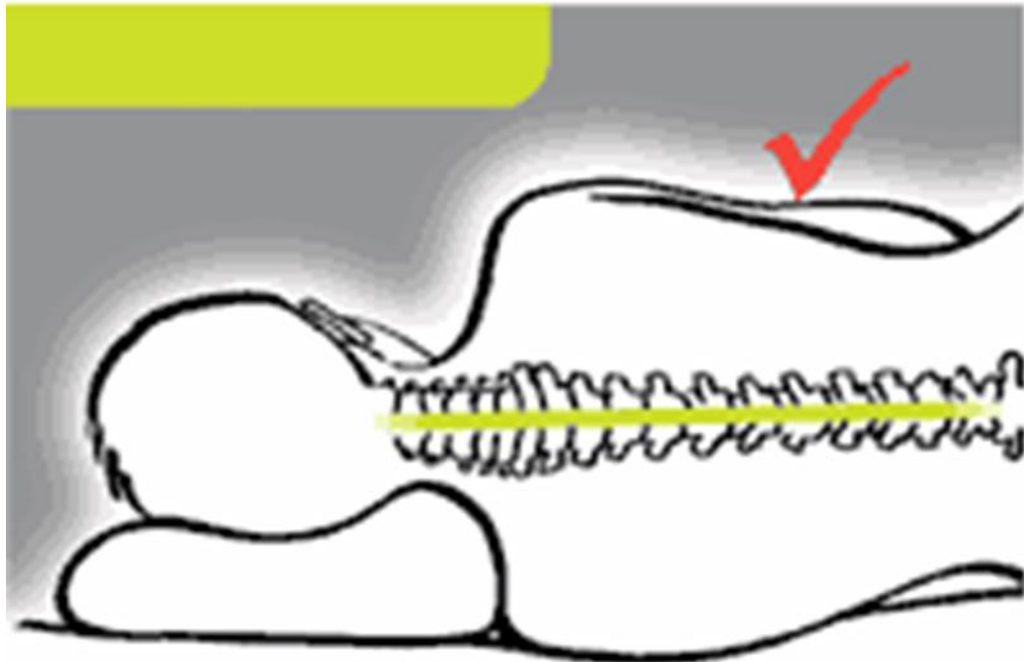
Poor



Improved









Low Back Pain (LBP)

- یکی از شایعترین بیماری در کارکنان است
- عمدتاً غیراختصاصی است
- یکی از عمده ترین دلیل ناتوانی و نقص عضو در کارگران است
- هزینه بسیار زیادی را متوجه کارگر و صنعت و بیمه میکند



hiDoctor.ir

راههای پیشگیری از کمردرد

- رعایت اصول ارگونومیک در محیط کار و زندگی
- جلوگیری از افزایش وزن
- آموزش در خصوص انواع کمردرد و راههای ایجاد آن و انجام کار به صورت صحیح
- استفاده از صندلی ارگونومیک
- عدم حمل بار سنگین بصورت دستی (طبق معادله NIOSH بار بیش از ۲۰ کیلو نباید دستی حمل شود)
- حمل دستی بار بصورت صحیح
- عدم نشستن و ایستادن طولانی حین کار
- استراحت کوتاه مدت حین کار
- انجام حرکات کششی حین کار
- گنجاندن برنامه ورزشی در زندگی
- استفاده از پوسچرهای مناسب حین کار



30 minutes
of brisk walking
benefits health





10-20 seconds
2 times



10-15 seconds



8-10 seconds
each side



15-20 seconds



5-8 seconds
3 times



10-12 seconds
each arm



10 seconds



10 seconds



8-10 seconds
each side



8-10 seconds
each side



10-15 seconds
2 times



Shake out hands
8-10 seconds

مستقیم بنشینید

زانوی چپ خود

را بگیرید

پای چپ را از روی زمین بلند کنید

به جلو خم شوید و بینی خود را به زانویتان نزدیک کنید

۳ تا ۵ بار این حرکت را تکرار کنید



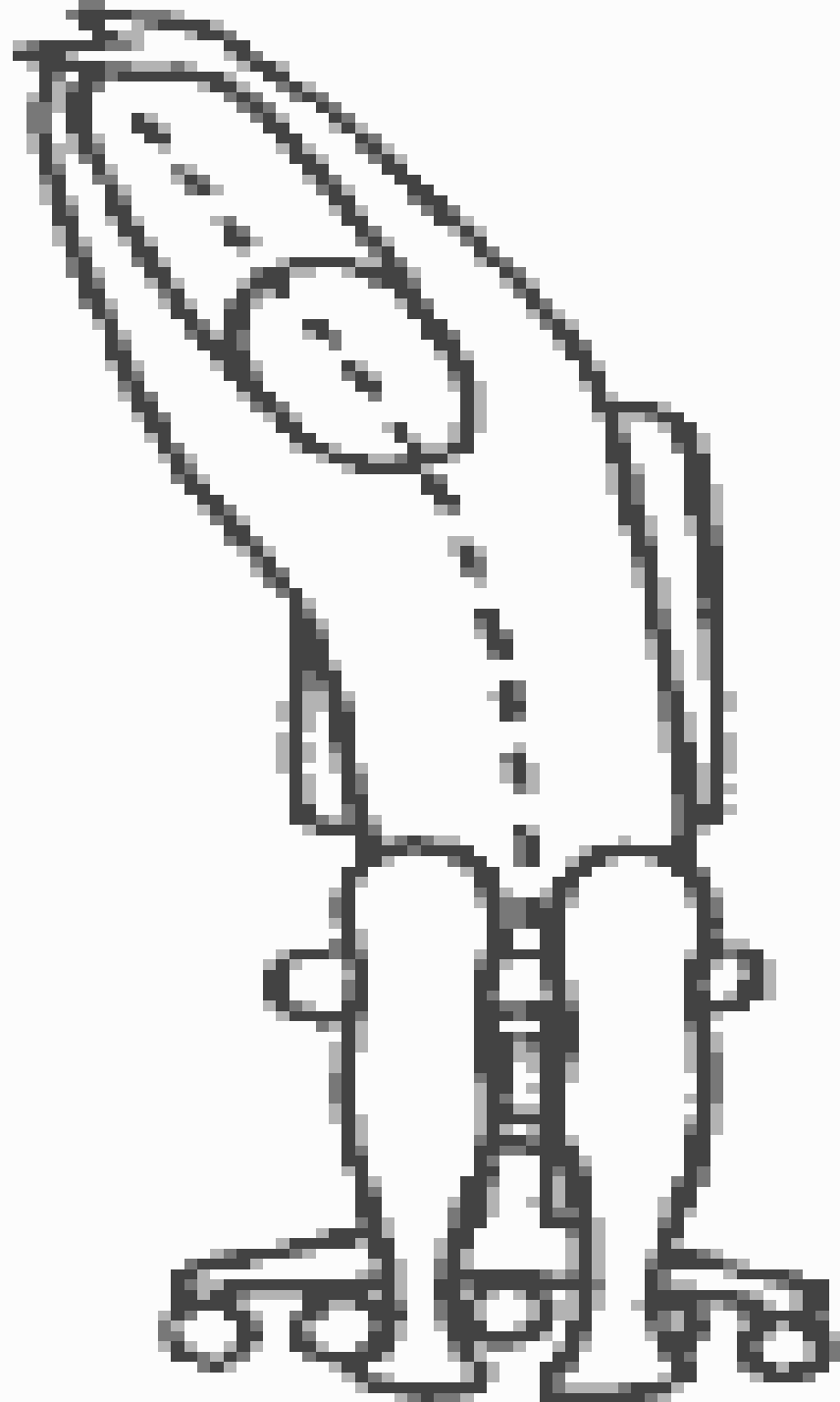
بایستید و دست‌ها را روی کمر بگذارید بطوریکه انگشتان دست به سمت پائین باشند

آهسته پشت خود را به عقب خم کنید و کمر را به جلو خم کنید

۵ تا ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید

این حرکت را بعد از نشستن‌های طولانی انجام دهید





مستقیم بنشینید

انگشتانان را در هم قفل کنید

انگشتان خود را در هم قفل کنید

آرنجها را مستقیم نگه دارید و بازوها را به پشت سر خود ببرید

آهسته به سمت چپ خم شوید تا احساس کشش کنید

۵ تا ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید

آهسته به سمت چپ خم شوید تا احساس کشش کنید

۵ تا ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید



بنشینید و پای چپ را روی پای راست
بگذارید

ساعد دست راست خود را روی سطح
فارجی ران پای چپ تکیه دهید
آهسته ساعد دست راست را به سمت
راست بکشید و در همین مین سرتان
به سمت شانه چپ باشد

۵ تا ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید
۳ تا ۵ بار این حرکت را تکرار کنید
این حرکت را با سمت مقابل تکرار
کنید

جهت پیشگیری از درد شانه، مچ دست حرکات ذیل توصیه می شود.

Common causes of musculoskeletal disorders



Figure 1
Monitor placed at angle to body



Figure 2
Leaning forward over a workstation



Figure 3
Cradling phone

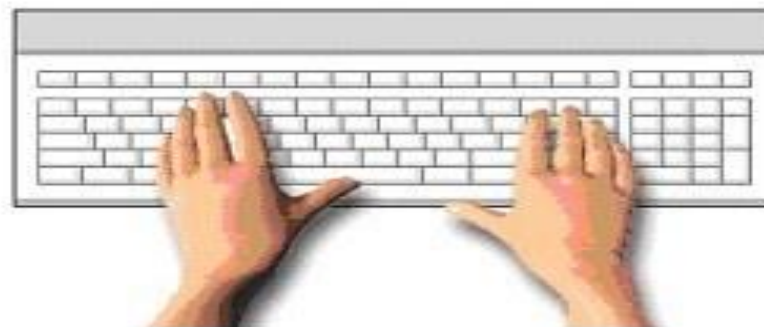


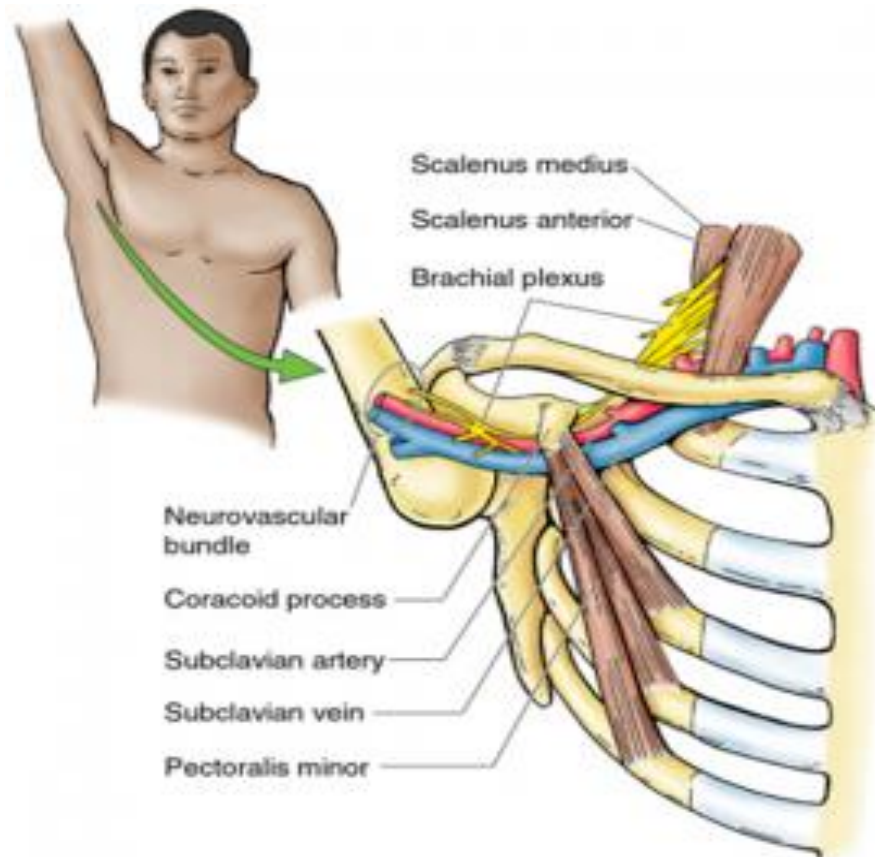
Figure 4
Excessive bending of the wrists

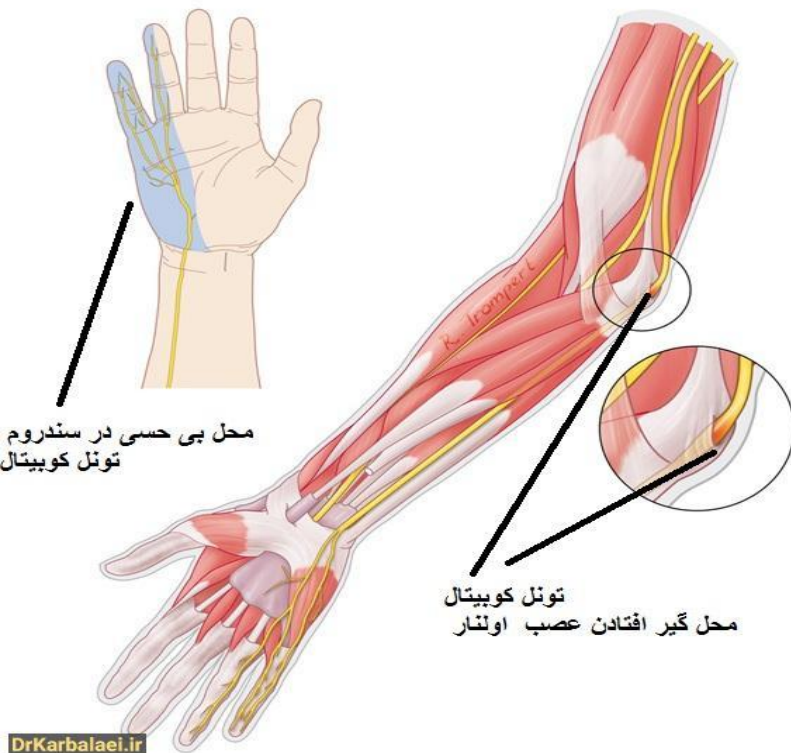
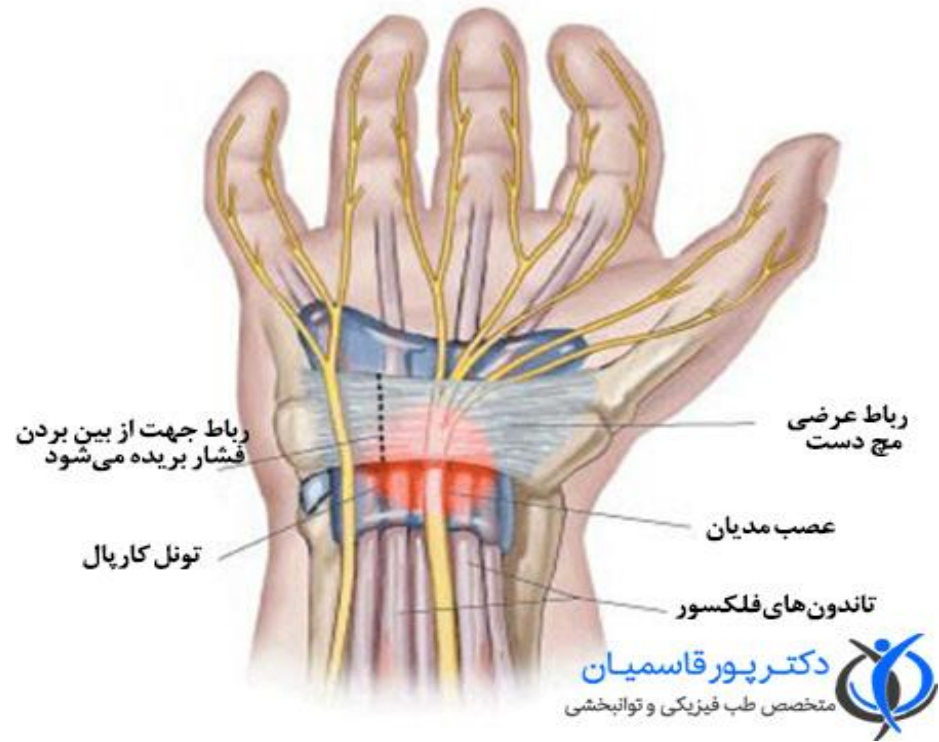




- سندرم خروجی قفسه سینه

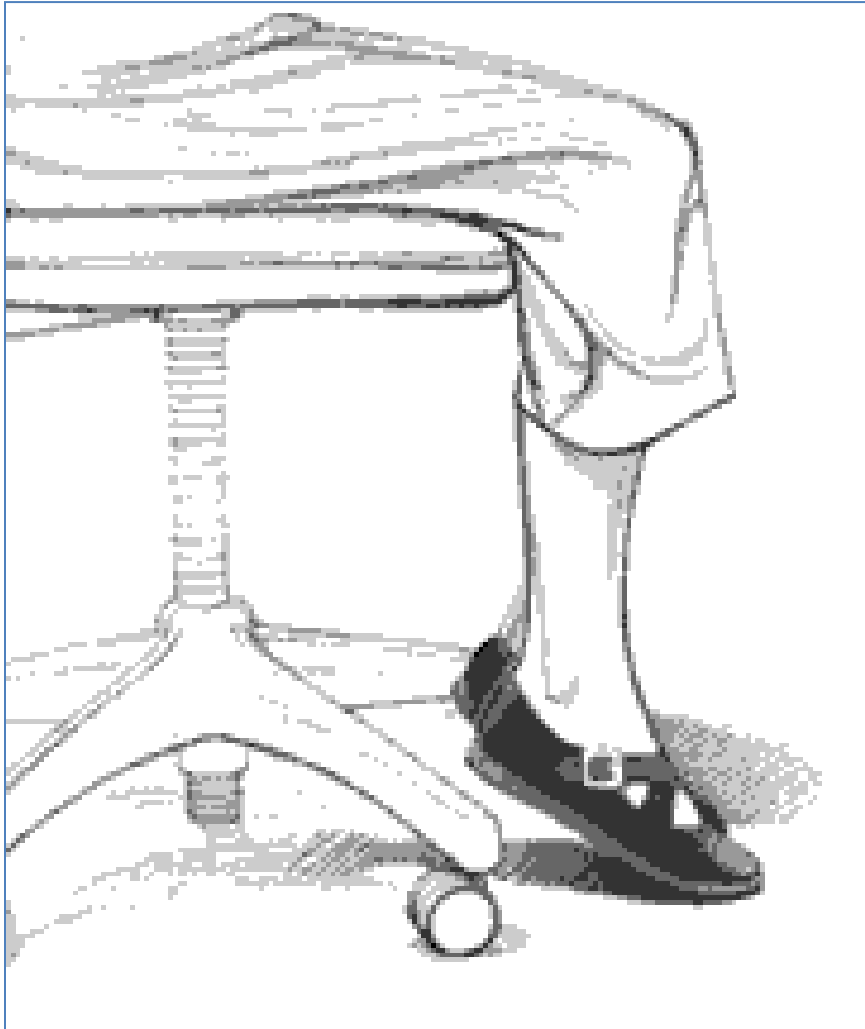
فعالیت در ارتفاع بالاتر از
ارتفاع شانه و حرکات تکراری





Foot position when sitting

wrong



good



نحوه ایستادن صحیح



کفش پاشنه کوتاه

قرار گرفتن ستون فقرات
در راستای صحیح

ماهیچه های ساق پا
در حالت استراحت

توزیع مناسب وزن
بر روی پا ها
در این حالت بیشترین
فشار بر روی پاشنه
است



کفش پاشنه بلند

سینه به سمت
جلو متمایل می شود

بخش پایینی کمر به
سمت عقب متمایل شده
و در نتیجه لگن و
ستون فقرات در یک
راستا قرار نمی گیرند

فشار زیاد بر زانو

توزیع نادرست فشار
بر روی سطح پا
و کشش لیگامان
پلانتار فاشیا و انقباض
عضلات پشت ساق پا





محل آسیب فاشیای پلانتار

عوامل شیمیایی زیان آور

■ تعداد کثیری از مواد شیمیایی در این بخش استفاده میشوند
 ■ مصارف عبارتند از:

- ضد عفونی کننده و استریل کننده (گلوترالدهید، فرمالدهید، پری استیک اسید، اکسید اتیلن)
- حلالهای آلی (بنزن، تولوئن، استون.....)
- بیهوشی (N₂O, Halotane, Isoflourane, Savoflorane)
- آزمایشگاهی و تحقیقاتی
- اندازه گیری (جیوه)
- نظافت عمومی
- لاتکس و سایر





عوامل شیمیایی؟

- شامل بر کلیه ترکیبات شیمیایی که به شکل‌های گاز یا بخار و نیز آئروسل (ذره، فیوم) در هوا پخش می‌شوند.
- ورود به بدن از هر سه طریق استنشاقی، تماسی و خوراکی دارای اهمیت است.

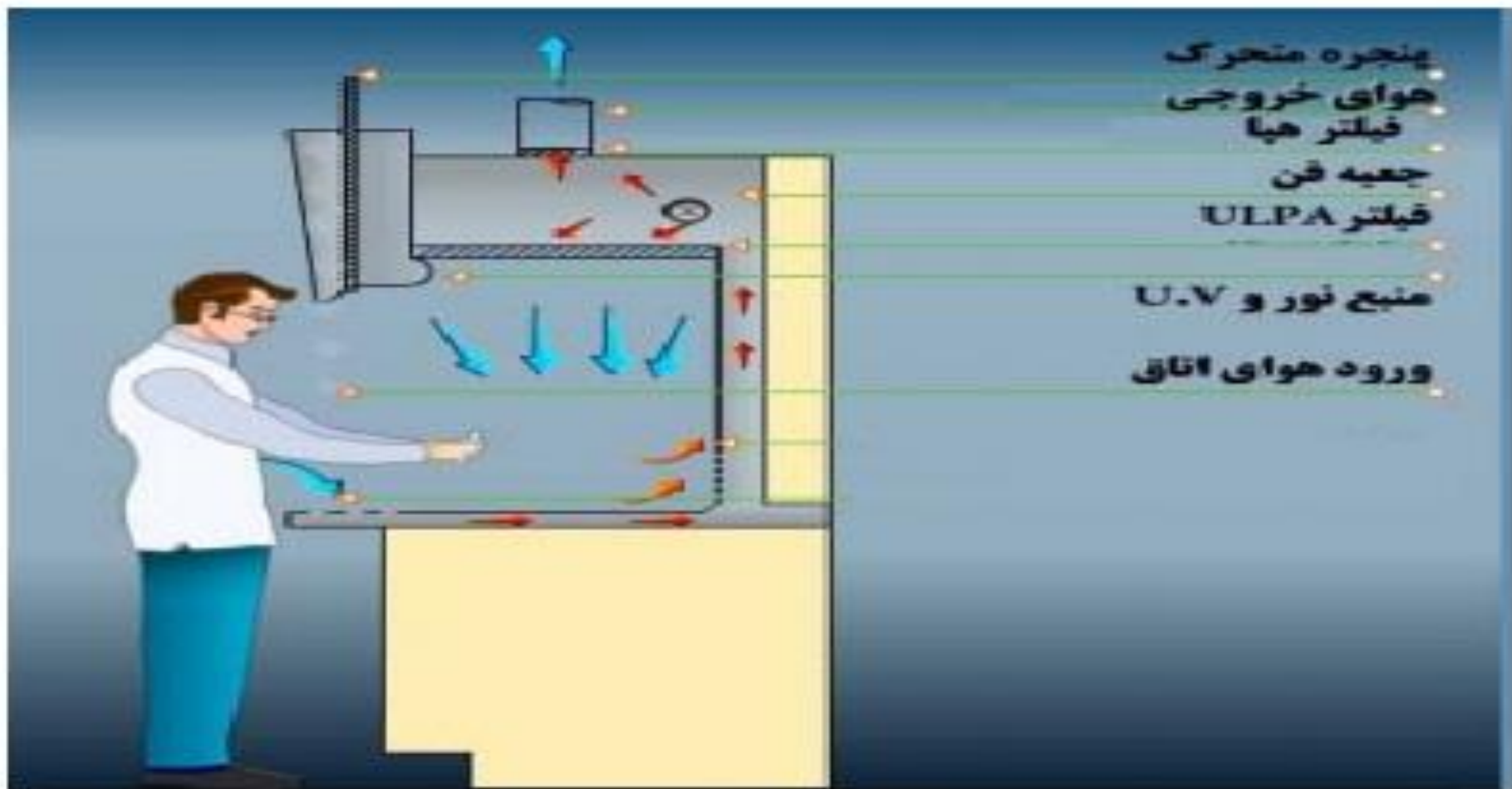


مرکز آموزشی درمانی شهید باهنر کرمان

تقسیم بندی بر مبنای مواجهه افراد

نوع ماده آلاینده	کارکنان در مواجهه
گازهای بیهوشی آور	کارکنان اطاق عمل
مواد شیمیایی دارویی، داروهای ضد سرطان، حلالها، ضد عفونی کننده ها	پرستاران
ترکیبات استرلیزه و تمیز کننده	کارکنان بخش خدمات
دترژنتها	کارکنان سرویس غذا
داروها و ترکیبات ضد سرطان	کارکنان داروخانه و بخش دارویی
معرفها و ترکیبات منتشره از بافتها	تکنسین های آزمایشگاه
حلالها و حشره کشها	کارکنان تاسیسات
مواد ضد عفونی کننده و استرلیزاسیون	کارکنان ویژه

هودهای بیولوژیک مخصوص آزمایشگاه و شیمی درمانی



هود / محفظه های امن زیستی







مرکز آموزشی درمانی شهید باهنر کرمان

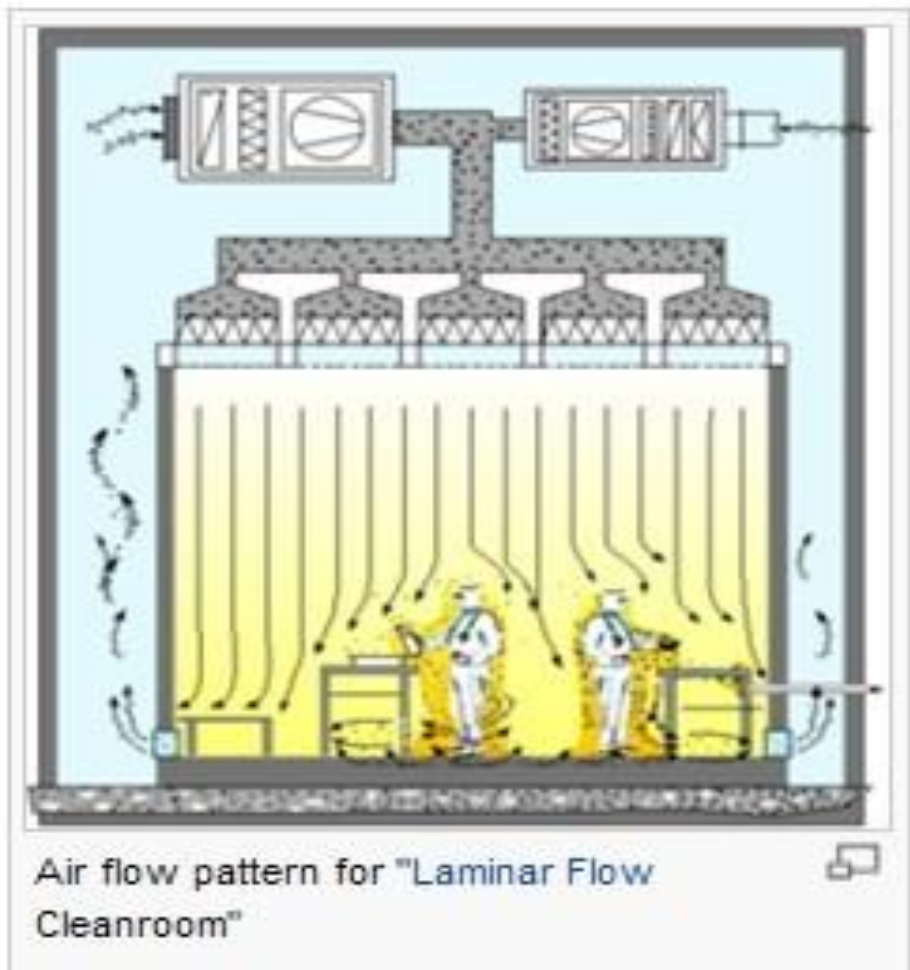
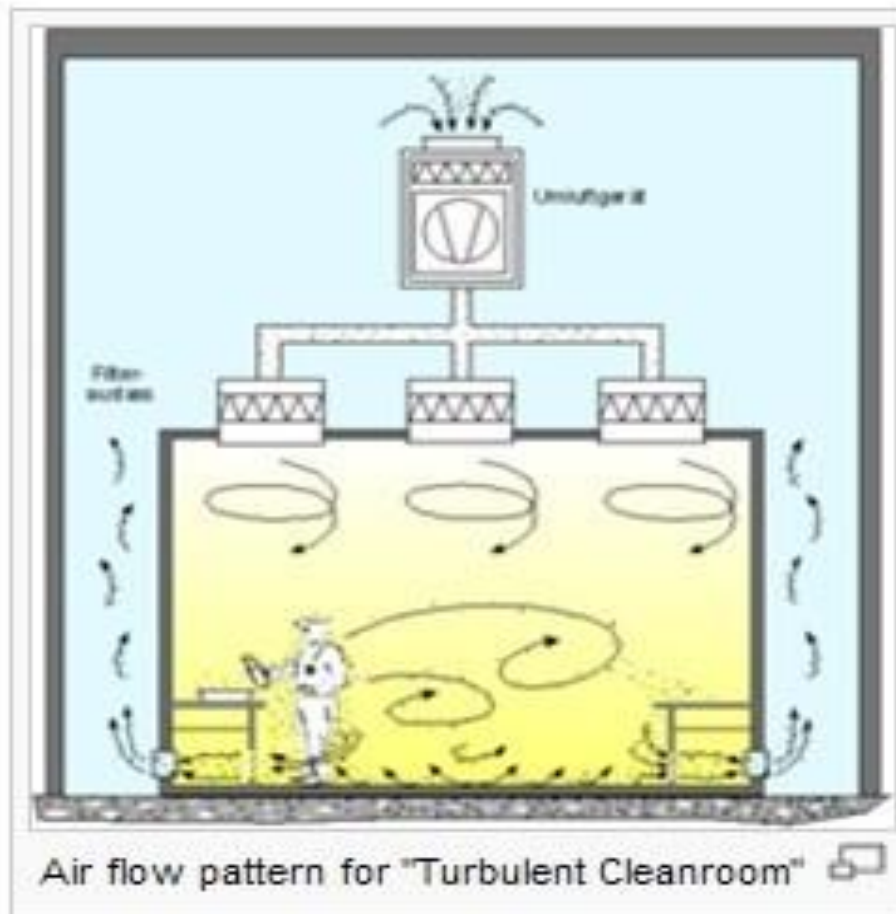
گازهای بیهوشی آور؟

- گازهای هستند که از چرخه تنفسی بیماران بیهوش ، در طول انجام عمل بیهوشی به داخل فضای اتاق عمل تراوش می کند . این گازها همچنین ممکن است در هنگام برگشت بیماران از حالت بیهوشی ، توسط عمل دم به فضای اتاق منتقل شود . گازهای بیهوشی شامل دو نوع نیتروز اکساید و گازهای بیهوشی هالوژن دار همچون هالوتان ، ان فلوران ، ایزو فلوران ، دس فلوران ، سوو فلوران و متوکسی فلوران می باشد . گازهای بیهوشی هالوژن دار اغلب بصورت مخلوط با نیتروز اکساید تهیه می شوند .

- تأثیر بر سیستم اعصاب مرکزی
- سردرد ، تحریک پذیری . خستگی . حالت تهوع . خواب آلودگی . بیماریهای کبد و کلیه .
- مطالعات زیادی نیز در خصوص وقوع سقط خودبخودی ، آسیب های ژنتیکی و سرطان در میان کارکنان اتاق عمل گزارشاتی ارائه نمودند . همچنین مطالعاتی دیگر در زمینه سقط خودبخودی در زوجهای کارمند در معرض و نقص های مادرزادی در فرزندان شان ، گزارش کردند .

در اتاقهای تمیز هوا بعد از گذر از فیلتر هپا و تنظیم دما و رطوبت باید بصورت یکنواخت و لامینار از سقف دمیده شود و مکش از فاصله نزدیک به کف صورت گیرد.

Air flow principles



ترکیبات استریل کننده



• گلو تار آلدئید-

• فرمالین

• دتول

• هیپوکلریت سدیم

• دکونکس

• اتانل

• هالامید

• بتادین

گلو تار آلدئید؟

- گلو تار آلدئید به عنوان یک استریل کننده سرد برای عفونت زدائی و تمیز نمودن تجهیزات حساس به گرما همچون ابزار دیالیز ، برونکوسکوپ ها ، آندوسکوپ ها و تجهیزات معاینه گلو ، گوش و بینی استفاده می شود . همچنین این ماده شیمیائی به عنوان فیکس کننده بافت در آزمایشگاههای بافت شناسی و پاتولوژی و همینطور عامل سخت کننده در ظهور عکس رادیولوژی مورد استفاده قرار می گیرد . گلو تار آلدئید مایعی بی رنگ ، روغنی با بوئی تند و زننده است . کارکنان بیمارستان اغلب آن را بصورت رقیق شده با آب استفاده می کنند . محلولهای آبی گلو تار آلدئید بطور معمول از غلظت ۱ درصد تا ۵ درصد وجود دارد ، اما فرمولاسیو نهایی دیگر آن نیز در دسترس است . نامهای تجاری آن شامل : Cidex ، Sonacide ، Sporisidin ، Hospex ، Omnicide ، Metricide و wavicide می باشد .

اثرات بهداشتی گلو تار آلودگی

- تحریک گلو و ریه
- آسم ، علائم مشابه آسم و تنفس سخت
- تحریک بینی ، عطسه و خس خس
- خون دماغ
- سوزش چشم و کنژونکتیویت
- خارش — درماتیت تماسی یا آلرژیک
- لکه روی دست (مایل به قهوه ای یا قهوه ای سوخته)
- کھیر
- سردرد
- حالت تهوع

راههای کاهش مواجهه با عوامل شیمیایی

- حذف و یا جایگزین کردن با مواد بی خطر یا دارای خطر کمتر
- استفاده از سیستم تهویه موضعی و عمومی
- کاهش تعداد تماس
- استفاده از وسایل حفاظت فردی مناسب بخصوص ماسک، دستکش و
- دفع صحیح وسایل حفاظت فردی یکبار مصرف
- پایش، ارزیابی و کنترل مواد شیمیایی در محیط کار
- اطلاع از msds تمامی مواد شیمیایی موجود در بخش یا واحد مربوطه و برچسب گذاری مواد شیمیایی
- آموزش و آگاهی در مورد روش مصرف مواد
- نگهداری مواد شیمیایی دور از دسترس اطفال
- عدم ترکیب مواد شیمیایی و یا استفاده از ماده شیمیایی ناشناخته و بدون برچسب

عوامل زیان آور فیزیکی محیط کار

• اشعه

- یونیزان x، گاما، آلفا، بتا، که بصورت مستقیم و غیر مستقیم در بافتها تولید یون می کنند.

- غیر یونیزان IR، UV، میدانهای مغناطیسی، امواج رادیویی و

...

• سرو صدا

• گرما و سرما

• ارتعاش

• نور

• فشار



سوختگی چشم با اشعه $U.V$ در بیمارستان ها حتما بعد از گذاشتن اشعه UV حتما تابلوی خطر اشعه در پشت درب نصب شود.



• **سرو صدا:** به هرگونه صدایی که در فرد ایجاد تنش کند سرو صدا

میگویند. حد مجاز صدا که باعث آسیب می شود
۸۵ دسی بل است. میزان صدا در بخشهای بستری
۳۵ دسی بل و در راهروها ۴۵



مشکلاتی که سرو صدا ایجاد می کند.

سرو صدا علاوه بر مشکلات شنوایی، می تواند مشکلات
قلبی- عروقی، تند شدن ضربان قلب، افزایش فشارخون، مشکلات
گوارشی، کم شدن هوشیاری و پایین آمدن قدرت حافظه، عصبانیت،
اتساع مردمک چشم و کم شدن دید را به وجود آورد. همچنین یکی از
مشکلاتی که در اثر سرو صدا ایجاد می شود، به هم خوردن عادات
خواب و بی خوابی است.



- **روشنایی محیط کار:** نور آن دسته از امواج الکترومغناطیس است که بین طول موج های ۳۸۰ تا ۷۸۰ میلی میکرون قرار دارد. واحد شدت نور LUX می باشد.

- تامین نور کافی و مناسب در محیط اعم از محیط های کاری و زندگی موجب می شود که:

- (۱) میل و رغبت به کار افزایش یابد.

- (۲) دقت عمل در کار بیشتر شود.

- (۳) راندمان و نتیجه کار افزوده گردد.

- (۴) سلامت چشم و قدرت بینایی افراد محفوظ مانده و خستگی اعصاب کمتر شود.

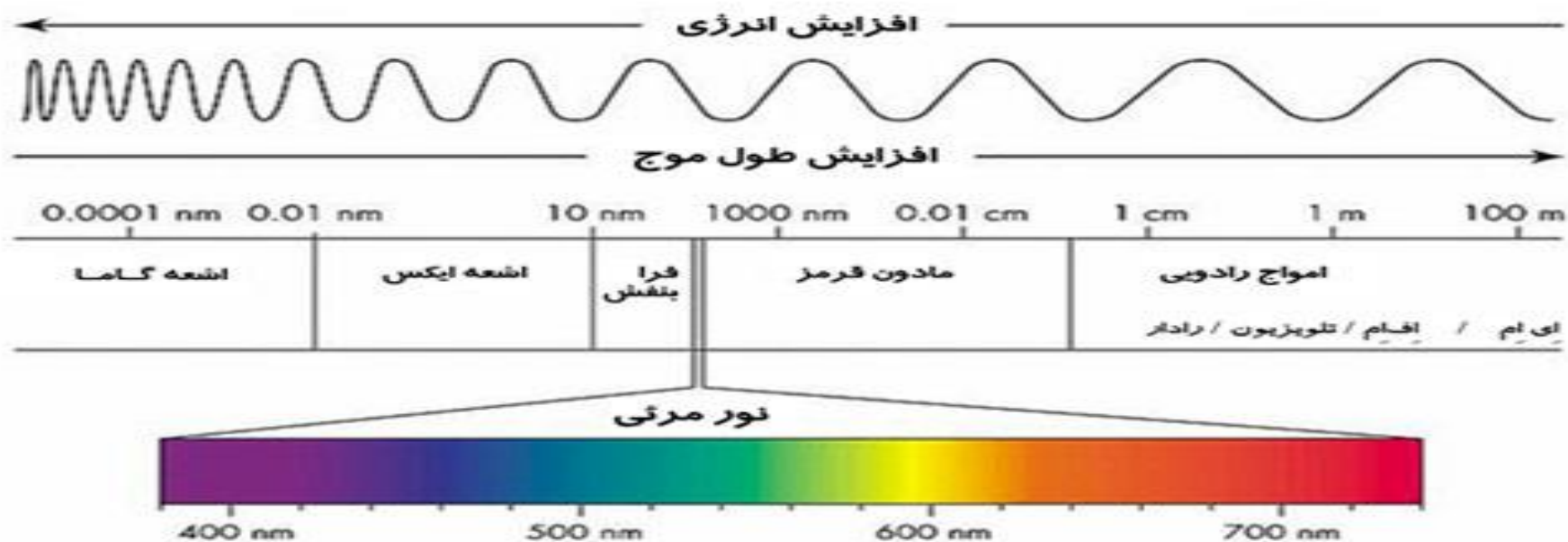
- (۵) کار بهتر، راحت تر و دقیق تر انجام شود.

- (۶) از میزان حوادث حین کار کاسته گردد.

نور مناسب از طریق استفاده از نور طبیعی و مصنوعی و یا هر دو تامین می شود. این نور می بایست دارای روشنایی کافی بوده، خیره کننده نباشد و به طور یکسان پخش شده باشد.

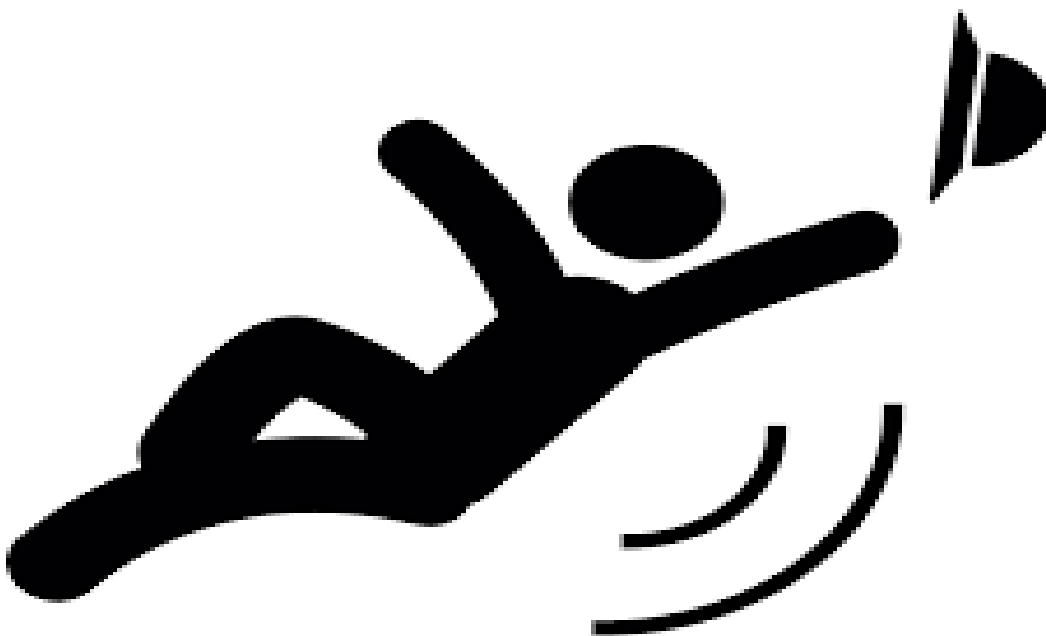
- جهت تامین نور طبیعی در هر اتاق مساحت پنجره باید حداقل به اندازه یک پنجم مساحت کف هر اتاق باشد.

حساسیت چشم انسان در ۵۵۵ نانومتر (رنگ سبز) بیش از دیگر طیف نوری می باشد .



عوامل مکانیکی محیط کار

- پرکردن دستگاه بیش از حد ظرفیت که به دنبال آن انفجار را در بر خواهد داشت
- خرابی سوپاپ اطمینان دیگ بخار
- بریدگی و جراحت ناشی از مواد برنده در زباله ها
- انفجار دیگ بخار به علت بالا رفتن فشار بخار (نظافت عمومی و گرد گیری از کلیه قسمتهای دستگاه به منظور جلوگیری از تجمع گردوغبار و در نتیجه آن آتش سوزی ، به صورت روزانه ضروری می باشد)
- آتش سوزی بر اثر افزایش حرارت و وجود شرایط نا ایمن مانند سوختگی سیم ها و کابل های برق و ...
- افتادن ، سقوط از بلندی ، پرتاب اشیا و



- انفجار کپسول اکسیژن در کرمانشاه باعث مرگ ۲ نفر شد.

- انفجار کپسول اکسیژن در بخش ICU در بیمارستان
میاندواب باعث کشته شدن یک نفر و مجروح شدن ۵ نفر
پرسنل و ۲۰ بیمار شد.

هرگز با دست چرب و اشیاء
آغشته به روغن اقدام به باز
کردن شیر نکنید.
حمل مناسب کپسول اکسیژن
در محل کار.



عوامل زیان آور روانی محیط کار

- استرس شغلی يك بیماری مزمن است که در نتیجه شرایط سخت کاری به وجود آمده و بر روی عملکرد فردی و سلامت جسمی و ذهنی فرد تاثیر می گذارد.



• علایم استرس شغلي

علایم استرس شغلي در افراد مختلف، متفاوت بوده و به عوامل بي شماری از قبیل موقعیت و شرایط کاری مختلف، مدت زمان قرار گرفتن در معرض استرس و میزان استرس وارد شده به فرد بستگی دارد. اما نمونه های بارز علایم استرس شغلي عبارتند از بي خوابي، اضطراب و تنش، غیبت از کار، افسردگی، خستگی، نا امیدی و عصبانیت در حد افراطی، مشکلات خانوادگی، بیماری های جسمی از قبیل بیماری های قلبی، میگرن، سردرد، سوء هاضمه و دیسک کمر و گردن نمایان می شود.





بی تحرکی + استرس شغلی ناشی از کار + تغذیه نامناسب



بیماری قلبی عروقی ، سکته قلبی ، سکته مغزی و ...



راهکارهای کنترل و مقاومت در برابر استرس

- ۱- برنامه داشته باشید
- ۲- ورزش کنید
- ۳- لبخند بزنید. فیلم
- ۴- به اندازه کافی در طول شبانه روز استراحت کنید
- ۵- نفس عمیق بکشید
- ۶- وسواس را کنار بگذارید
- ۷- وسواس کمال گرا بودن را کنار بگذارید
- ۸- تغذیه مناسب داشته باشید
- ۹- مشکلات کار را با مشکلات خانوادگی ادغام نکنید
- ۱۰- امیدوار باشید.

۱۱- مثبت بیندیشید.

۱۲- به زمان حال فکر کنید.

۱۳- روابط اجتماعی خود را گسترش دهید.

۱۴- با آرامش غذا بخورید

۱۵- مشکلات را بپذیریم

۱۶- خود را با تغییرات وفق دهیم

۱۷- عادت های استرس زا را کنار بگذاریم

۱۸- از رقابت با دیگران خودداری کنیم

۱۹- وقت خود را تنظیم کنیم

۲۰- به خدا توکل کنیم

استرس

بر بدن

سر

مشکلاتی مانند خشم، افسردگی، زودرنجی،
عدم داشتن انرژی و تمرکز، حمله هراس و
اضطراب.

پوست

اکنه، پسوریازیس، اگزما، درماتیت، جوش و خارش
پوستی.

معدة

زخم معده، آلرژی به غذا، گرفتگی معده، ریفلاکس،
تهوع و نوسانات وزنی.

پانکراس

افزایش ترشح انسولین و در نتیجه
افزایش خطر دیابت، چاقی و آسیب
به عروق.

سیستم ایمنی

کاهش عملکرد سیستم ایمنی در مقابله با
بیماری و در نتیجه افزایش قابل توجه
التهاب در بدن که منجر به بیماری های
مزمن می شود.

قلب

افزایش فشار خون، ضربان قلب و
کلسترول. افزایش خطر حملات
قلبی.

روده

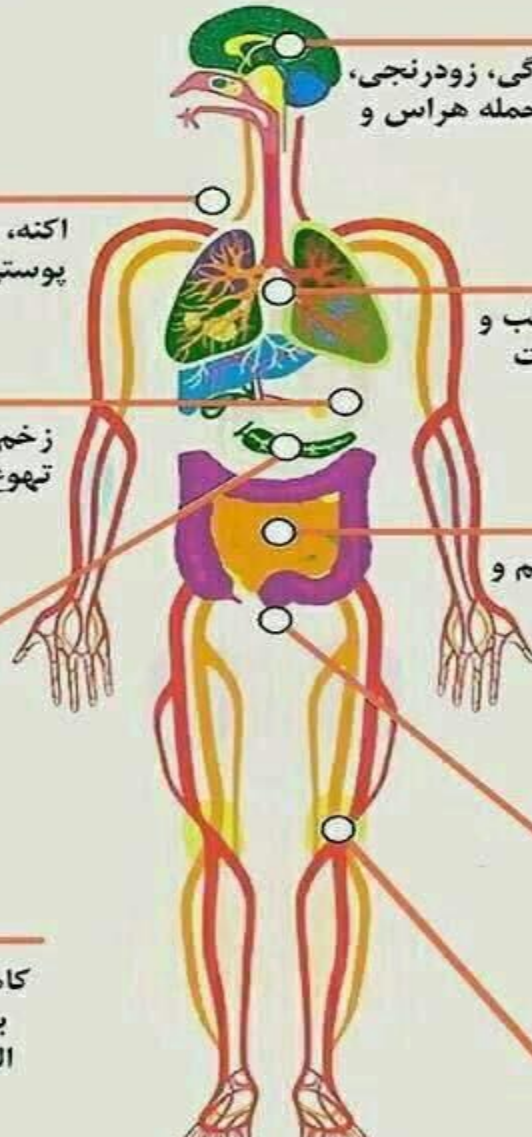
کاهش جذب مواد غذایی، کاهش متابولیسم و
تولید آنزیم، افزایش خطر بیماری روده
التهابی، دیابت و غیره.

تناسلی

کاهش تولید تستوسترون و استرادیول و در
نتیجه کاهش باروری، کاهش تمایلات جنسی.

ماهیچه ها

رد، التهاب، تنش، کاهش تراکم استخوان،





مرکز آموزشی درمانی شهید باهنر کرمان

نوبت کاری؟

منظور از نوبت کاری هر نوع کاری است که در خارج از ساعت معمول کار روزانه (۷ صبح الی ۶ بعد از ظهر) انجام شود.

مثالهای از ریتم های سیرکادین بدن در زیر آمده است :

۱ - درجه حرارت بدن در ساعت ۵ بامداد کمترین مقدار را دارد.

۲ - آهنگ چرخه ۲۴ ساعته در هورمون کورتیزول (هورمون بیدار کننده) بدین گونه است که تراکم آن در خون هنگام صبح به بیشترین مقدار خود می رسد و هنگام شب به کمترین مقدار

۳ - هورمون ملاتونین عکس حالت فوق را نشان می دهد یعنی هنگام شب بیشترین تراکم را در خون دارد و بامدادان کمترین تراکم

خطرات نوبت کاری؟

- اگر چه اثرات نوبت کاری روی ریتم سیرکادین را نمی توان بطور کامل حذف کرد ولی می توان از طریق کنترل سازمانی و کنترل فردی این اثرات را کاهش داد .

۱- اثر بر روی خواب

بررسی ها نشان می دهد که حدود ۶۲٪ افراد نوبت کار از اختلال خواب رنج می برند و از شایعترین شکایت افراد نوبت کار می باشد . افراد بالغ بطور متوسط ۷ الی ۵/۷ ساعت در طی شبانه روز به خواب احتیاج دارند مدت خواب پس از شیفت شب ۱۵ الی ۲۰٪ کاهش می یابد و از طرفی تقریباً نیمی از افراد شب کار در خواب رفتن یا ادامه خواب دچار مشکل می شوند



۲- مشکلات گوارشی :

تحقیقات نشان می دهد که اختلالات گوارشی در میان افراد نوبت کار شایع بوده و علت آن پیروی عمل هضم از ریتم سیرکادین می باشد . نوبت کاری می تواند با الگوهای منظم غذا خوردن و هضم غذا ، در اثر تغییر زمان کار و زمان خواب تداخل نماید که منجر به تهوع ، زخم های گوارشی ، یبوست ، کولیت و ... می گردد.



۳ - مشکلات قلبی و عروقی :

بررسی ها نشان می دهد که بیماریهای قلبی و عروقی و حملات قلبی در میان افراد نوبت کار نسبت به افراد روزکار بیشتر دیده می شود .
بیماریهای قلبی و عروقی در افراد نوبت کار فقط مربوط به عادت غذایی نامناسب نمی باشد بلکه کمبود خواب ، افزایش استرس (در اثر تغییر شیفت از روز به شب ، ساعت کار طولانی ، بار کاری بالا و برنامه های کاری غیرمنظم) ، افزایش فشار خون ، استعمال سیگار و کاهش فعالیت های فیزیکی بدن نیز می تواند به بیماریهای قلبی و عروقی کمک نماید .



۴ - پیامدهای روحی و روانی :

- شکایت های روحی و روانی ، تحریک پذیری ، افسردگی ، استرس و اختلال در روابط اجتماعی از جمله پیامدهای روحی و روانی ناشی از تداخل شیفت کاری با زندگی اجتماعی و خانوادگی و همچنین محرومیت از خواب در افراد نوبت کار می باشد .

۵ - مصرف الكل و دارو :

مطالعات نشان می دهد که مصرف الكل ، کافئین و نیکوتین در افراد نوبت کار نسبت به افراد روز کار بیشتر می باشد بخصوص در جنس مذکر

۶ - ریسک تماس با خطرات فیزیکی ، شیمیائی ، بیولوژیکی و ...

۷ - اثر روی بارداری

وسایل حفاظت فردی

محافظت از پا

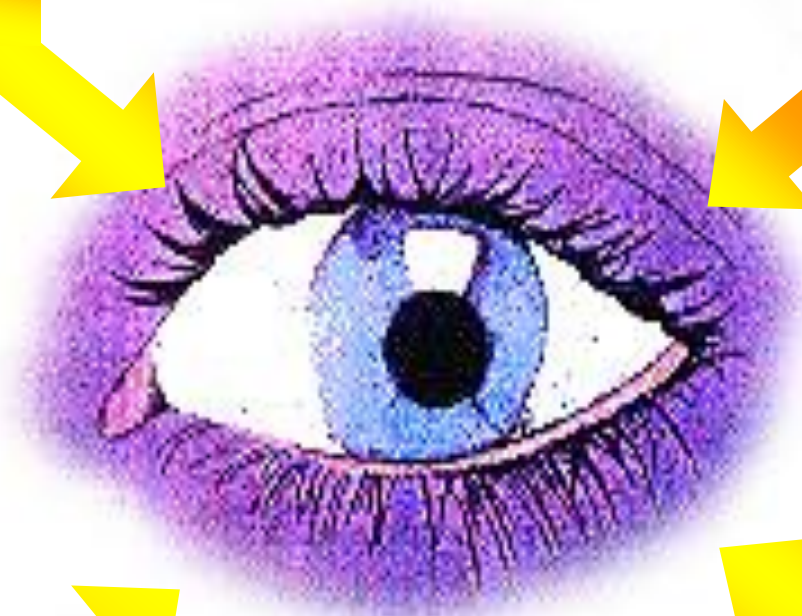
– از نظر فراوانی حادثه پذیری بعد از دستها، پا در رده دوم قرار دارد.

- پا می تواند در بیمارستان از جنبه های فیزیکی، مکانیکی، شیمیایی، بیولوژیکی، الکتریکی و .. مورد تهدید قرار گیرد.





دلایل آسیب دیدگی چشم



اشیا با سرعت بالا

برق جوشکاری

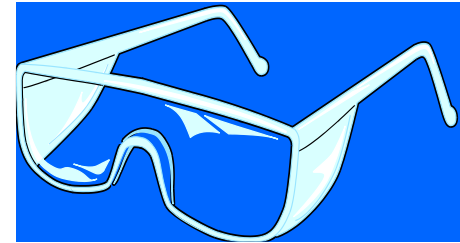
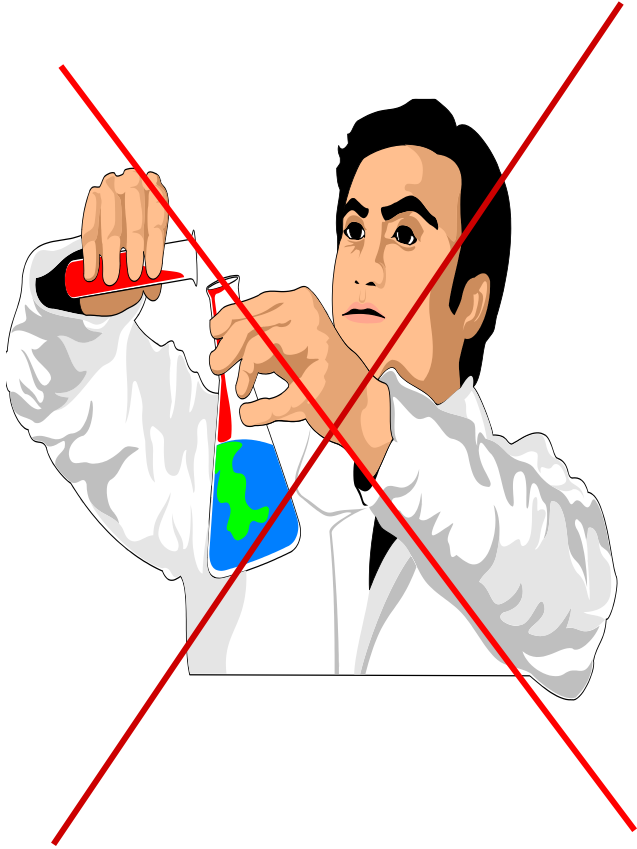
مواد بیولوژیک

مواد شیمیایی

اشیا غیر نوک تیز

از عینک ایمنی استفاده کنید.
اگر از وجود خطر مطمئن نیستید، از محافظ چشم به عنوان یک پیشگیری استفاده کنید.

محافظ چشم و صورت

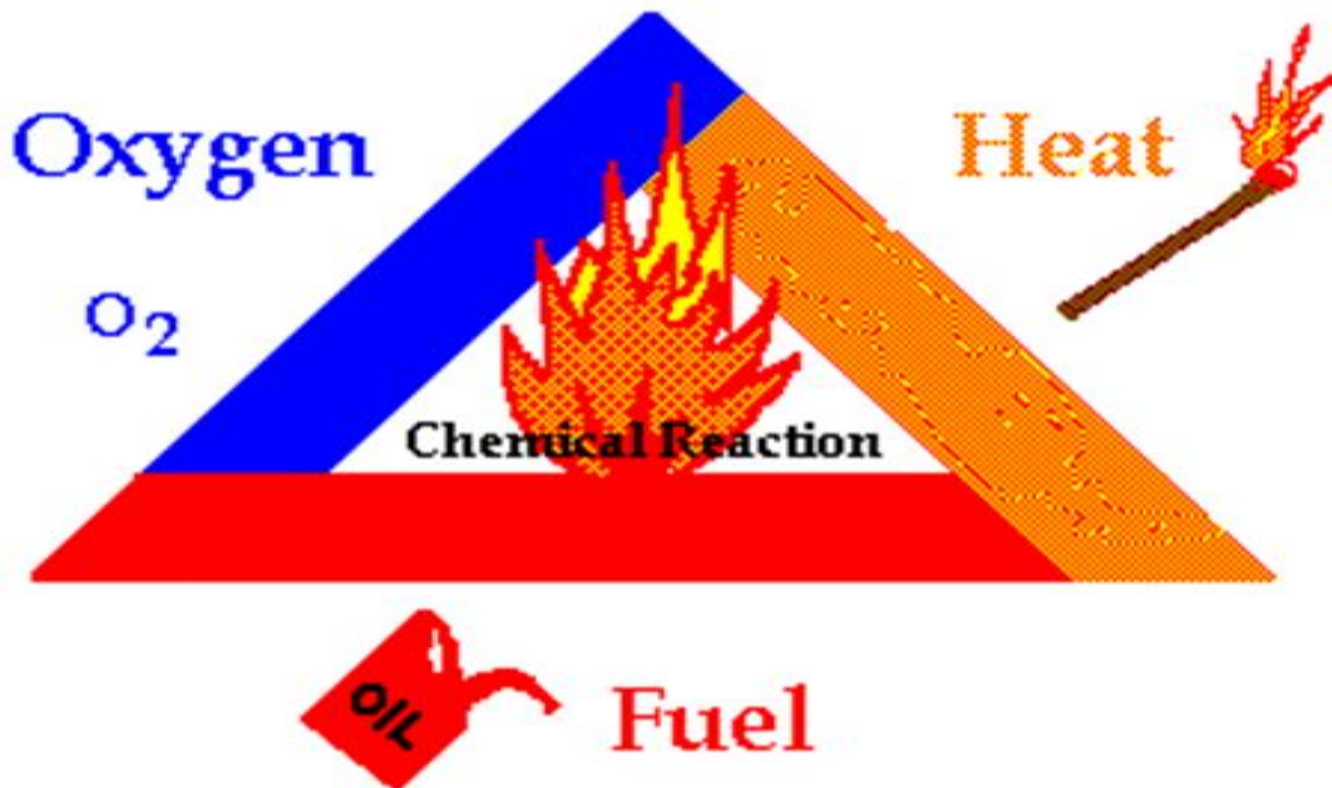


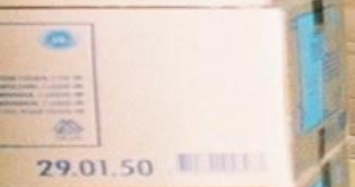
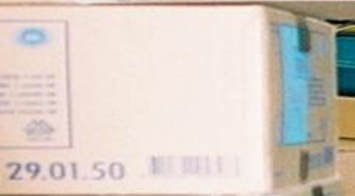
محافظت از دستها

- دستکشهای لاستیکی عایق برق
- دستکشهای ساخته شده از لاستیک سنگین یا چرمی-فلزی
- دستکشهای مشبک فلزی
- دستکشهای سربی
- دستکشهای چرمی
- دستکشهای آلومینیومی
- دستکشهای عایق حرارت
- دستکشهای لاتکس جراحی
- دستکشهای لاتکس ضخیم (مصارف خانگی)
- دستکشهای نخی و پنبه ای
- دستکشهای انگشت فولادی
- دستکشهای لاستیکی بوتیل
- دستکشهای نئوپرن
- دستکشهای لاستیکی نیتریل
- دستکشهای ضد ارتعاش



Fire Triangle







مخفي شدن کپسولهاي اطفاي حريق

EXIT



مسدود نمودن درب اضطراري



در شرایط معمولی حداقل برای یکبار از **کیسول اطفاء
حریق استفاده کنید و آتش نمادین را با رعایت اصول
ایمنی خاموش کنید .**









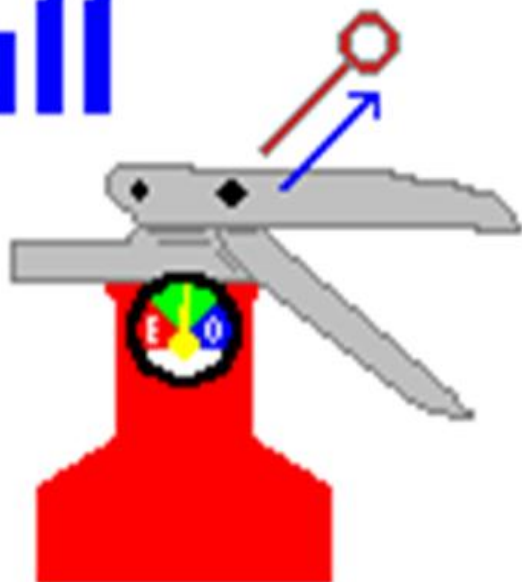
مرکز آموزشی درمانی شهید باهنر کرمان

روش استفاده از خاموش کننده ها

How to Use a Fire Extinguisher



Pull



the **p**in

پین را بکشید

Sweep



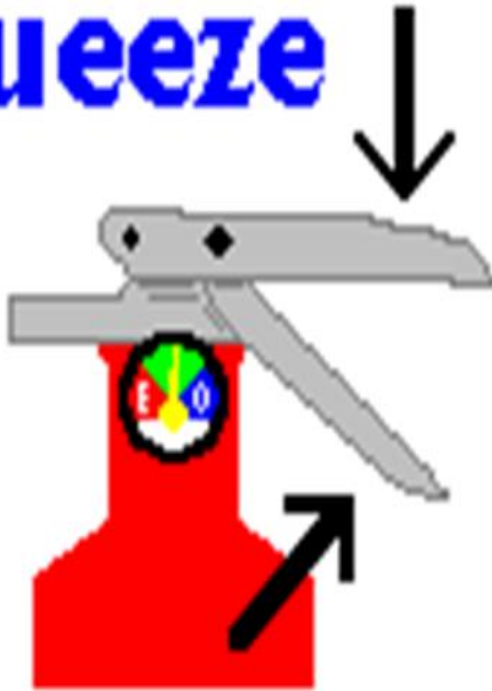
side to side

آتش را جارو کنید از یکی
سمت به سمت دیگر



مرکز آتش را هدف قرار دهید.

Squeeze



the handle

دسته را به پایین فشار دهید



مرکز آموزشی درمانی شهید باهنر کرمان

مهم داشتن فکر ایمن است.

