



شماره سند : 05FME050	<p>خطرات و جنبه های شغلی کارکنان</p> <p>حوزه : معاونت منابع انسانی و تحقیقات / امور آفا (امور اداری)</p> <p>(معاون / مدیر / رئیس / کارشناس / مسئول)</p>	 <p>وزارت نیرو شرکت آب و فاضلاب استان مرکزی گروه ایمنی، بهداشت و محیط زیست (HSE)</p>
تاریخ بازنگری : 99/02/10		
شماره بازنگری : 05		
تعداد صفحه : 2		

نوع خطر	شرح خطر	پیامد خطر	پیشگیری از خطرات
فیزیکی	روشنایی	کاهش بینایی (فشار در چشم، سردرد، سرگیجه خستگی، بی میلی نسبت به کار و نایستادگوس حرفه ای) - کاهش دقت عمل و راندمان کار - افزایش میزان حوادث	مراجعه شود به دستورالعمل شماره 05WI24
	برق	آتش سوزی - انفجار - برق گرفتگی - سوختگی پوست	مراجعه شود به دستورالعمل شماره 05WI24 و 05WI25
	اشعه مانیتور	- مشکلات بینایی (درد ، سرخی و سوزش چشم ، آبریزش آن ، دوبینی ، نزدیک بینی ، احساس تاری ، خستگی چشم و سردرد) - عوارض مفصلی و عضلانی (درد مچ دست ، بازوها ، گردن ، کمر - مشکلات زایمانی و بارداری - مشکلات پوستی - استرس و مشکلات عصبی روانی - تنفس گازهای مضر) مانند گاز دیوکسین ناشی از گرم شدن بدنه نمایشگر - تاثیر از پروتوی اشعه ایکس و فرابنفش - تاثیر از میدانهای الکتریکی و الکترومغناطیسی - که انواع سرطان ها، ناهنجاری های کروموزومی و بیماریهای ژنتیکی، اختلال در دید چشم، ضایعات عصبی و روانی، سقط جنین و... از عوارض شناخته شده این پرتوها است.	مراجعه شود به دستورالعمل شماره 05WI24
ارگونومی	تجهیزات نامناسب نظیر میز و صندلی نامناسب	ایجاد تنش های غیر لازم یا بیش از حد بر روی استخوانها ، عضلات، مفاصل، رباط ها، دستگاه تنفسی و قلبی و عروقی - نامطلوب بودن قدرت و نیروی موردنیاز در محدوده فیزیولوژیکی. عدم وجود آهنگ طبیعی در حرکات - عدم هماهنگی وضعیت بدن، فعالیت قدرتی و حرکت بدن باید با یکدیگر. - خستگی ناشی از کار - برهم خوردن وضعیت فیزیولوژیکی و روانی فرد. - التهاب تاندون ها، التهاب آرنج و مفاصل، التهاب زردپی ها، کمردرد مزمن و فشار بر اعصاب میانی مچ.	مراجعه شود به دستورالعمل شماره 05WI24
	انجام کار بیش از حد توان	خستگی زودگذر - فشارهای روحی روانی - استرس شغلی - ناراضی شغلی - کاهش راندمان کاری - کاهش دقت و تمرکز - افزایش حوادث شغلی - اختلالات و بیماری های جسمی - بی انگیزگی به کار -	استراحت ، کاهش حجم کار و رفتن به مسافرتی کوتاه و نشاط آور - ارزیابی و اولویت بندی اهداف - سازماندهی نمودن خواسته ها برای رسیدن به اهداف فوق - شناسایی و کاهش عوامل استرس زا - مصرف رژیم غذایی سالم و متعادل - انجام تفریحات آرامش بخش - اگر در یک مدت زمان معین، انگیزه های خود را بیش از اندازه درباره کاری که انجام می دهید از دست داده اید، یک وقفه موقتی به خودتان بدهید و برای مدتی دست از کار بکشید. اگر در مراحل آخر <u>خستگی</u> قرار دارید و بیش از پیش از پای درآمده اید و احساس بی انگیزگی شما بسیار زیاد شده است و هیچ تمایلی به کار خود ندارید، از روان شناس یا روان پزشک کمک بگیرید.
	نشستن مداوم	در حالت نشسته فشار وارد شده بر مهره های کمر، ۴۰ درصد بیشتر از حالت ایستاده است. مخصوصاً اگر بدون تغییر حالت باشد. - اختلالات اسکلتی - عضلانی در بین شاغلین (مانند کمر درد، سندروم تونل کارپال یا درد شدید در مچ دست، درد ناحیه گردن، درد ناحیه زانو یا آرنج و...) - خطر ابتلا به آمبولی و ترومبوس -	مراجعه شود به دستورالعمل شماره 05WI24
پله ها	اختلالات اسکلتی عضلانی نظیر زانودرد ، تحت فشار قرار گرفتن عضلات، غضروف ، استخوان و رباطها - سقوط و زمین خوردن	مراجعه شود به دستورالعمل شماره 05WI24	

شماره سند : 05FME050	<p>خطرات و جنبه های شغلی کارکنان</p> <p>حوزه : معاونت منابع انسانی و تحقیقات / امور آفا (امور اداری)</p> <p>(معاون / مدیر / رئیس / کارشناس / مسئول)</p>	 <p>وزارت نیرو</p> <p>شرکت آب و فاضلاب استان مرکزی</p> <p>گروه ایمنی ، بهداشت و محیط زیست (HSE)</p>
تاریخ بازنگری : 99/02/10		
شماره بازنگری : 05		
تعداد صفحه : 2		

<p>طراحی مجدد شغل (کارگر خود کارش را کنترل نماید) و در غیر اینصورت گردش شغلی - هدف گذاری فعالیتها - حمایت اجتماعی (روابط اجتماعی) - مدیریت زمان - انتظارات واقع بینانه از خود ، کار ، شغل و مردم - رفع سیاست های نسنجیده ، خط مشی های ناعادلانه و تبعیضات ناروا - ارزشیابی های عادلانه و یا با شناخت کافی از افراد و تبعیض قائل نشدن در بین کارکنان هنگام ارزیابی - رفع قوانین خشک و غیرقابل انعطاف - جلوگیری از تغییرات غیرمنطقی و جابه جایی مکرر و بدون دلیل کارکنان - بهبود شرایط فیزیکی محل کار مانند سرو صدای بیش از حد در محیط کار ، گرما و سرما ، وجود گازهای سمی ، نور کم و ناکافی و غیره - تناسب مسولیت ها با ظرفیت و توانایی های کارکنان. - طراحی مشاغل به نحوی که هدف، انگیزش و فرصت استفاده از مهارت ها را فراهم نماید . - شفاف سازی وظایف و مسولیت های کارکنان - فراهم نمودن فرصت برای مشارکت کارکنان در تصمیم گیری ها - بهبود ارتباطات ، فراهم نمودن فرصت برای تعامل اجتماعی میان کارکنان - تهیه برنامه کاری سازگار با نیازها و مسولیت های خارج از شغل - مراجعه شود به دستورالعمل شماره 05WI24</p>	<p>عوارض روانی : (اضطراب، حساسیت ، افسردگی ، نارضایتی ، خستگی) عوارض جسمی : (بیماری قلبی و عروقی ، اختلالات اسکلتی عضلانی و گوارشی . عوارض رفتاری فردی : (خودرداری از کار کردن و مصرف روز افزون دارو ، پر خوری یا بی اشتهايي و رفتار ستیزه جويانه در برابر خانواده. عوارض سازمانی :) غيبت ، رها کردن شغل، افزایش خطا و حادثه ، افزایش آسیب ها و ضایعات ، کاهش کارایی ، کاهش کیفیت کار)</p>	استرس	روحي رواني
<p>مراجعه شود به دستورالعمل شماره 05WI24 و 05WI16 و 05WI18 و 05WI25 و 05WI42 و 05WI26</p>	<p>بروز حوادث و تصادفات (خسارت و آسیب جانی و مالی) - تاثیر ناشی از مواجهه شدن با شرایط جوی نامناسب (سرما ، گرما ، اشعه خورشید ، باد ، باران ، طوفان ، برف ، رطوبت زیاد و ...) و یا ناسازگاری با آب و هوای مسير و محل ماموریت - ایجاد خستگی های جسمی و روحی روانی - ایجاد اختلالات فیزیولوژیک نظیر اختلالات اسکلتی عضلانی ، گوارشی و ...</p>	ماموریت	سایر
آموزش / نظافت	شکستگی و صدمات جسمی	تردد در محل کار و سرخوردن پرسنل	
آموزش ایمنی	از بین رفتن سوابق و صدمات جسمی	آتش سوزی	
استفاه از زنگ اخبار و تلفن همراه	آسیب روحی	محبوس شدن در اتاقک آسانسور	