**دستورالعمل ایمنی و بهداشت در محیط کار**

1. استفاده صحیح و همیشگی از وسایل حفاظت فردی در محیط کار، کارگر را در برابر بیماریهای شغلی ، ایمن و مصون نگه میدارد.
2. بلند کردن و حمل غلط بار، باعث تشدید ناراحتیهای کمر میشود، لذا ، از روشهای بلند کردن و حمل صحیح بار، استفاده نمایید.
3. با انجام ورزش و تغذیه مناسب، میتوان از بروز بیماریهای مفصلی و استخوانی ناشی از کار یکنواخت و تکراری بر بدن، جلوگیری کرد.
4. اگر خسته هستیم ، بدن ما به اکسیژن و استراحت بیشتری نیاز دارد، نه به سیگار!
5. با مصرف نمودن سیگار در محیط کار، علاوه بر احتمال آتش سوزی ، اثرات زیانبار موادشیمیایی در محیط کار را بر سلامتی خود ، دو چندان میکنیم.
6. به منظور پیشگیری از بروز حادثه هیچگاه در هنگام روشن بودن دستگاهها و تجهیزات، اقدام به تعمیر و تعویض قطعات نکنیم.
7. طریقه استفاده مناسب از کپسولهای آتش نشانی .
8. کوچکترین بی احتیاطی یا شوخی در هنگام کار ممکن است حادثه ای مرگبار و غیر قابل جبران به همراه داشته باشد.
9. کوچکترین ضایعه یا نقص در مدار برق و تجهیزات برقی، مرگ آفرین است.
10. در هنگام کار با اشیاء تیز و برنده ، از دستکش حفاظتی مناسب(چرمی یا اشبالتی) استفاده کنیم.
11. برای هر وسیله ، ابزار یا قطعه محل مخصوصی در نظر بگیریم تا علاوه بر دسترسی آسان به وسایل ، باعث ایجاد نظم و انضباط در کارگاه شود.
12. استفاده از وسایل و ابزار دستی نامناسب، یکی از علل عمده حوادث است. قبل از شروع بکار از سالم بودن ابزار دستی خود مطمئن شویم.
13. حالت و وضعیت غلط بدن در هنگام کار، سبب بروز اختلال و آسیب در استخوانها و ستون فقرات میشود.
14. در محیط کار برای جمع آوری ضایعات و زباله ، از سطل زباله استفاده کنیم.
15. البسه گشاد و موی بلند میتواند به دور اشیاء و محورهای در حال چرخش و دیگر قسمتهای متحرک، گیر کند. بنابر این از لباسی کاملا" مناسب و مرتب استفاده کنید.
16. هرگز البسه ای را که با روغن یا مایعات مشابه آلوده شده است، به لحاظ احتمال ایجاد حریق و به مخاطره افتادن سلامتی خود، نپوشیم.
17. اگر مواد شیمیایی درون چشم ریخته شد، بلافاصلهآن را به طور کامل با مقدار زیادی آب بشوییم و سپس به مراکز درمانی مراجعه کنیم.
18. اگر میزان بار بیش از از توانایی ما بود ، حتما" ازدیگران و یا بالابر، کمک بگیریم.
19. در پایان هر روز کاری، علاوه بر نظافت(جمع آوری زباله و ضایعات)، تجهیزات و دستگاهها را مرتب کنیم.

**محیط کار ( بهداشت، ایمنی و آسایش)**
هدف از تنظیم این دستورالعمل، به کار بردن آن در همه محیط­های کاری است. به­خصوص محل­های ساختمانی و ساختمان­های خانگی یا حتی محیط­های کاری موقت با تأکید به راحتی، استفاده­های بهداشتی، شستشوی آسان و آسایش جهت استراحت­کردن و غذاخوردن و انجام کار به­طور عادلانه. این دستورالعمل زمینه­ای است برای پیگیری تعهد و قانون کاری در کارفرما.

مورد5 - نگه­داری و حمایت محیط کار، تجهیزات، وسایل و سیستم­ها. شامل: سیستم تهویه، روشنایی اضطراری، نرده و حفاظ­ها، در­های ورودی و غیره .

مورد6 - تهویه : تهیه مقدار کافی از هوای خنک یا تصفیه شده و داشتن تجهیزاتی در کاهش صدای زنگ خطر.

مورد7 - درجه حرارت در محیط کار داخلی: درجه حرارت قابل قبول با دماسنج­های مناسبی اندازه­گیری می­شود، به­جز جایی­ که دما خیلی بالا یا پایین باشد مثل یک انبار سرد.

مورد8 - روشنایی: متناسب و کافی، ترجیحاً طبیعی. جایگزین­کردن روشنایی اضطراری در جایی­ که کمبود روشنایی خطر­ساز است .

مورد9 - نظافت و مواد زائد: دیوارها، کف­ و سقف قابل نظافت باشند. جلوگیری از هرگونه ریخت­و پاش ضایعات و در عوض نگه­داری آن­ها در محفظه­های دربسته و غیره.

مورد10 - ابعاد و فضای اتاق: هر فرد محدوده مکانی کافی، ارتفاع و فضای خالی داشته باشد، معمولاً حدود11 متر مکعب به استثنای ایستادن وغیره.

مورد11 - ایستادن کاری و نشستن: موقعیت ایستادن ونشستن متناسب با حفاظت و جلوگیری در موقع فرار سریع در مواقع اضطراری.

مورد12 - شرایط کف و مسیر­های رفت­ و آمد: طبق دستورالعمل داده شده یعنی غیر لغزندگی یا ناهمواری، و خشکی کامل محیط کاری و وجود حصار برای سوراخ و شکاف­ها، کناره­ها و شیب­ها.

مورد13 - شیب­ها و اشیاء شیب­دار: جلوگیری از ساخت یا نصب شیب­های تند­تر از2 متر یا واقع در موقعیت­های خطرناک، عدم بارگیری از وسایل نقلیه عذاب­دهنده و نصب کاور .

مورد14 - پنجره­ها، پشت­نما­های شفاف و نیم شفاف، در­هاو دیوارها: حفاظت شوند در برابر شکنندگی و مورد توجه قراردادن ساختار آن­ها و ایمنی شیشه­بری.

مورد15 - پنجره­ها، پنجره شیروانی و اسباب تهویه: در فراهم کردن ایمنی وجلوگیری از به وجود آمدن خطر، پنجره­ها کمتر از 800 میلی­متر بالا­تر از کف نباشند.

مورد16 - توانایی تمیز کردن پنجره­ها: با فراهم کردن روش نظافت ایمن. که تکیه­گاه نردبان بیشتر از 6 متر نباشد جهت جلوگیری از در رفتن آن و ایجاد ایمنی برای تکیه گاه.

مورد17 - سازماندهی غیره و مسیر­های رفت­ و آمد: تأمین رفت و آمد ایمن با تفکیک مسیر­های رفت و آمد درست و مشخص و حفاظت جهت رفت و آمد وسایل نقلیه قابل رفت و برگشت.

مورد18 - درهاو درهای بزرگ: متناسب با نقشه ساختمان برای فرار که آیا روبه بالا باز می­شوند یا با نیرو و بررسی دوراهی­ها.

مورد19 - پلکان و دیوارهای متحرک: مجهز شده به وسایل ایمن متناسب و توقف­های اضطراری.

مورد20 - آسایش بهداشتی: تعداد کافی مکان قابل دسترسی( مرد و زن جداگانه) ، به­قدر کافی روشن، دارای تهویه و نگه­داری نظافت آن­ها.

مورد21 - شستشوی آسان: نزدیکی راحت وکافی با آب سرد وگرم، صابون، دستمال کاغذی یا خشک­کن فراهم شده . ( آسایش جداگانه برای مردو زن)

مورد22 - آب آشامیدنی: تهیه کافی و قابل دسترس ، وحتی الزام تهیه آب آشامیدنی.

مورد23 - مکانی برای لباس­ها: آسایش جهت نگه­داری لباس­های تمیز و کثیف و همچنین فراهم کردن آسایش خشک­شویی برای آن­ها.

مورد24 - آسایش جهت تعویض لباس­ها: آسایش تعویض لباس­­­های خاص در صورت احتیاج( برای مرد وزن به طور جداگانه).

مورد25 - آسایش برای استراحت و غذاخوردن: آسایش کافی، متناسب و قابل دسترسی افراد برای غذاخوردن به­دور از محیط کاری و عاری از خطر آلودگی و حفاظت غیر­سیگاری­ها از دود.