

Health & Safety MAGAZINE

العدد الأول
يوليو ٢٠١٧

الصحة
و السلامة

مجلة شهرية تعنى بالصحة والسلامة



السلطنة تحتفل بذكرى يوم النهضة

تحفل بذك

السلامة للجميع



سعید بن ناصر الجنبي
رئيس مجلس الإدارة

عنها، جرت قوانين وتشريعات تلزم أصحاب المصانع بتعويض المصاين عن الحوادث حتى لو كانوا سبباً في حدوثها. وحينها أخذ أصحاب المصانع يأخذون بتحسين ظروف العمل تجنبًا للتبعيضات التي سيضطرون إلى دفعها للمصاين مما قلل من عدد الغصابات، إلا أن نسبة الحوادث عادت مرة ثانية للارتفاع بسبب كثرة المواد العضوية والكيميائية التي أدخلت في العمليات الصناعية والتوسيع في الاعتماد على الآلة في عملية الغ奉اج بالإضافة إلى سبب رئيس آخر هو عدم معاملة الأمن الصناعي (إدارياً) بالتساوي مع أهم أهداف المنشأة وهو الربح.

نحن ومن خلال مطبوعتنا هذه نسعى وبكل تركيز إلى إحداث نقلة توعوية في هذا المجال ونهدف إلى تثقيف المجتمع لأجل حماية العنصر البشري من الإصابات الناجمة عن مخاطر بيئه العمل وذلك بمنع تعرضهم للحوادث والإصابات والأمراض المهنية وأيضاً الحفاظ على مقومات العنصر المادي المتمثل في المنشآت وما تحتويه من أجهزة ومعدات من التلف والضياع نتيجة للحوادث المتوقعة وتوفير وتنفيذ كافة اشتراطات السلامة والصحة المهنية التي تكفل توفير آمنة تحقق الوقاية من المخاطر للعنصر البشري والمادي كما تستهدف السلامة والصحة المهنية كمنهج علمي في تثبيت الأمان والطمأنينة في قلوب العاملين أثناء قيامهم بأعمالهم وأحد من نوبات القلق والفزع الذي ينتابهم وهم يتعارضون بحكم ضروريات الحياة مع أدوات ومواد وألات يمكن بين ثنياها الخطير الذي يهدد حياتهم وتحت ظروف غير مأمونة تعرض حالياتهم بين وقت وأخر لأخطار فادحة وهكذا تكون السلامة والصحة المهنية هي شغلنا الشاغل ، وسنذكر في أبواب المجلة على قضايا الإصابات والقيادة الوقائية وامور أخرى ستفيد المجتمع .

باسمك تعالى نبدأ معكم الإصدار الأول بطرح ما سوف ينال إعجابكم ويسرقنا قبل مقرراتكم عبر موقع المجلة ويشرفني الترحيب بطاقم المجلة وسائل الله أن يعينهم على هذه المسؤولية الكبيرة لخدمة المجتمع .

يسعدني ويشرفني بالإصالة عن نفسي وعن طاقم مجلة الصحة والسلامة أن نعرب عن خالص أمنياتنا القلبية لمقام مولانا جلاله السلطان قابوس بن سعيد المعظم -حفظه الله ورعاه- بمناسبة ذكرى الثالث والعشرين من يوليو (يوم النهضة المباركة) بأن يعبد الله تعالى هذه المناسبة السعيدة وأمثالها وجلالته يوافر الصحة والسعادة وكل عام وعمان وقائدها وشعبها الوفي بخير وأمان . وبتوفيق من الله وكرمه أن تتزامن هذه المناسبة ونحن نحتفي بإصدارنا الأول من مجلة الصحة والسلامة التي نأمل ان تؤدي دورها الإعلامي والتوعوي المنشود ، فالصحة والسلامة العامة والمهنية هي علم مهم جداً يهدف إلى حماية الناس في مواقع شتى ومن ضمنهم العاملون بالمصانع ومنشآت العمل من الحوادث المحتملة التي قد تسبب بإصابات أو وفاة لا قدر الله وأيضاً أضرار أو تلفيات لممتلكات المنشآة . وهذا العلم يتربّص بعده معايير وإشتراطات يجب اتباعها للحفاظ على سلامتنا وسلامة من حولنا .. وكما يقال السلامة للجميع فيقصد هنا أنها مسؤولية الجميع وتكاففهم ليعيشوا في بيئة عمل آمنة ومحظنة لهذا أرتأينا وبحكم خبرتنا الواسعة في هذا المجال يأن يكون لنا إصدار خاص عن الصحة والسلامة نقدمها في مطبوعة شهرية متخصصة ونأمل أن يكون لها صدى واسع في البلاد يخدم أطراف الإنتاج في السلطنة ، فالصحة والسلامة تدخلان في كل مجالات الحياة ، ومن نظرة تاريخية حول الاهتمام بالصحة والسلامة إذا ما تكلمنا عن الصحة والسلامة المهنية سنخصص لها مجالاً أوسع لأنهما من الأولويات التي ترتكز عليها الشعب ، ونذكركم أنه حين بدأت الثورة الصناعية في أوروبا انتقل الفلاحون بكثرة إلى المدن لوجود الصناعة هرباً من الاستعباد الذي كانوا يواجهونه من الإقطاعيين حيث بدأت تظهر حوادث كثيرة تؤدي إلى إصابة هؤلاء المهاجرين الذين ليست لهم معرفة بالصناعة وأخطارها ، وكانت المصانع تعج بمختلف أنواع المخاطر وكان الرأي السائد انه إذا وقعت حادثة وكان المصاب سبباً فيها فإن صاحب العمل لا يلتزم بأية مسؤولية على الإطلاق . وحين زادت الحوادث بشكل مفزع وأصبح الكل يتحدث



رئيس مجلس الادارة
سعید بن ناصر الجنبي

رئيس التحرير / المشرف العام
بدر بن محفوظ القاسمي

هيئة التحرير
أصيلة بنت سليمان الحوسنية
جهينة بنت سعيد الحراثنة

| | | |
|------------------|----------------|--------------|
| الادارة والتنسيق | فاروق البلوشي | خلود البلوشي |
| رويدا المخينية | بثينة القاسمية | سالم الهاشمي |
| محمد الجنبي | | |

وحدة التسويق والتدريب
سليمان العيسري
هلال العامري

الترجمة الشركة العربية للتدريب والسلامة

التصميم دار المبادرة للصحافة والنشر والاعلان

الإخراج الفني يونس السلمان

الناشر:

دار المبادرة للصحافة والنشر والاعلان والتوزيع
غلا، مبني الشركة العربية للتدريب والسلامة
هاتف: 24237232 فاكس: 24237231
ص.ب: 2746 روی رب: 112 سلطنة عمان



www.almubadara-om.com
health-safety@almubadara-om.com

لا يجوز نسخ اي مادة منشورة
دون الحصول على موافقة خطية من الناشر.
الاراء لا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر المجلة.

الصحة والسلام تحتفي بالوطن

dara-om.com

العقل السليم في الجسم السليم الحكمة ضالة المؤمن بها سعياً لحياة السلوك الإنساني الذي من العقل المتنفس كييفما تبدو هذه السلوكيات وداع بأهمية الصحة وصولاً إلى حياة المتواصل لبناء الأوطان.

من هذا المنطلق تسعى الكثير من والحكومية لترسيخ فكر ثمثراً يعتمد لسلامة العقل، فمجلة الصحة والسلامة وإصداراتها الآتية نهجاً يسرد من خلال مقالات وتحقيقـات، لبث روح الثقافة المفهـومـةـ لـلـصـحةـ والـسـلامـةـ لـلـأـطـنـانـ.

وفيما يتعلق بالسلامة المعلوماتية فأقدم معلومات ربما يكون مصدرها مشوباً إلى زرع الفتـنـ أوـ زـعـزـعـ رـوـحـ الثـقـةـ والـلـوـلـاـءـ الصـحةـ والـسـلامـةـ لـلـأـطـنـانـ كـيـفـماـ يـبـدـىـ كـانـ فـيـ بـيـئـةـ الـعـلـمـ أـوـ عـلـىـ الـمـسـتـوـيـ الـسـلامـةـ مـنـ بـابـ آخرـ تـتـطـرـقـ إـلـىـ مجـمـوعـةـ الـعـلـمـاتـ الـمـعـلـوـمـاتـيـةـ بـغـيـةـ تـشـيـفـ القـارـائـيـ مـعـلـمـةـ عـلـىـ كـلـ مـاهـوـ إـلـكـتـرـونـيـ إـلـفـاتـ مـوـضـعـ مـنـاسـبـ،ـ لـأـنـ الغـزوـ إـلـكـتـرـونـيـ أـمـ الـمـعـلـوـمـاتـيـةـ،ـ وـالـتـشـكـيكـ فـيـ مـصـدرـ الـمـعـلـمـةـ مـرـدـ مـنـهـ سـوـىـ التـيقـنـ مـنـ مـاـ يـتـمـ تـحـصـيـ بـرـامـجـ التـوـاصـلـ الإـجـتمـاعـيـ.

وتحقيقـاً لمـبـداً دـمـرـ الخـوضـ فـيـ مـاـ يـذـكـرـ المـفـيـدةـ وـعـدـ الخـوضـ فـيـ مـاـ يـتـمـ بـثـهـ البرـامـجـ لـجـرـ القـارـائـيـ لـأـنـفـعـالـاتـ تـكـوـنـ تـنـاءـ عنـ الخـوضـ فـيـ إـسـكـالـاتـ سـيـاسـيـةـ أـمـ مـذـكـرـةـ الـمـعـلـمـةـ مـحـطـ اـنـظـارـ الـآـخـرـينـ،ـ حـيـثـ يـخـطـ علىـ الـمـعـلـمـةـ مـنـ الـمـصـدرـ الـمـوـثـقـ.

يتـزـامـنـ إـلـاقـ الإـصـدارـ الـأـوـلـ مـنـ هـذـهـ الـوـجـهـ الـأـخـرـةـ وـغـالـيـةـ عـلـىـ قـلـبـ كـلـ عـمـانـيـ وـمـقـيمـ عـلـىـ وـهـوـ الـيـوـمـ الـوـطـنـيـ الـنـهـضـويـ الـذـيـ بـدـأـ يـرـ الـيـوـمـ فـيـ 23ـ مـنـ يـوـلـيوـ لـعـامـ 1970ـ.



النظافة

-غسل لوح قطع اللحم أو الخضار، وغسل الصحون وبقية أدوات تحضير الطعام بالماء الساخن والصابون بعد كل عملية تحضير لنوع من أنواع الطعام، وقبل تحضير النوع التالي، وبالأخص عند الانتقال من تحضير اللحم والبيض إلى تحضير الخضار والفواكه التي تؤكل دون طهي.

-من المهم نقع الخضار والفواكه التي تؤكل نيئاً في الماء السائب (الجاري من الصنبور)، ومن الممكن استخدام فرشاة مغيرة لإزالة ما علق عليها من تراب.

يجب غسل اليدين وكذلك الأسطح الملامسة للطعام بشكل متواتر؛ نظراً لأن البكتيريا والفيروسات والطفيليات لها المقدرة على الإنتشار في كل أجزاء المطبخ من أسطح وأدوات في صورة لا تراها العين المجردة.

ويجب على الإنسان أن يقوم باحتياطات النظافة التالية:-
-غسل اليدين بالماء الحار والصابون قبل وبعد تناول الطعام، أو التعامل معه بيعاً، وتحضيره ونقله، وغسلهما بعد الخروج من بيت الخلاء، وبعد تنظيف الأطفال، وبعد ملامسة الحيوانات الأليفة.



التبريد الجيد

يعد تبريد الطعام بسرعة عملية مهمة بسبب أن العوامل الممرضة الباثوجين لاتنمو وتتكاثر في درجات الحرارة المنخفضة، لذلك اضبط البراد لحرارة 4 م° والمجمدة لحرارة 17 م° دون الصفر ثم طبق ما يلي:

- برد أو جمد الأطعمة المحضره وبقايا الطعام خلال ساعتين أو أقل.

- لاتقم بإزالة تجميد الأطعمة بتركها في حرارة الغرفة، بل استخدم الماء الجاري أو ترکها في البراد "أنقلها من المجمدة إلى البراد" أو استخدم الميكرويف.

- في بداية تحضير الأطعمة المخللة ضعها في البراد - قم بتجزئة الطبخة الكبيرة إلى أوعية أقل عمقاً لتبرد بسرعة في البراد

- لاتكثر من الأشياء في البراد كي يتمكن الهواء البارد من التنقل بين اجزائه ويسمن بروادة الطعام وبالتالي سلامته.

*تأكد عند الطهي باستخدام الميكرويف أنه لم تبق بقى باردة لم تنضج من الطعام حيث قد تبقى فيها العوامل الممرضة، وللحصول على نتائج جيدة قم بتغطية الطعام وتحريكه.

فرق بين أنواع الأغذية تأمين شرعاً

خطر التلوث بين أصناف الطعام التلوث بالاتصال هو السر في انتقال العوامل الممرضة من صنف طعامي آخر، وهذا صحيح بشكل خاص في حالة اللحم النيء ومنتجات الدواجن والأسماك والبيض، ولذلك احتفظ بهذه الأصناف من الطعام ومايسيل منها بعيداً عن بقية الأطعمة.

إجراءات فصل أنواع الأغذية:

- افصل اللحم ومنتجات الدواجن والأسماك أثناء الشراء وبقية الأطعمة، وكذلك عندما تضعها في البراد أو على منضدة تحضير الطعام.

- إن أمكنك استعمال لوحين: لوح لقطيع اللحم وآخر للخضار وهذا مهم بصورة خاصة في محلات الطعام

أنضج الطعام بالطهي جيداً

اطبخ إلى درجات حرارة مناسبة.

يتتفق خبراء سلامة الأطعمة أن الطبخ الجيد هو: تسخين الطعام لمدة كافية بدرجة حراره عالية بما يكفي لقتل العوامل الممرضة(الباثوجين) التي تسبب المرض و لإنضاج الطعام بالطهي الجيد يتم بما يلي:-

*التأكد بأن الحرارة وصلت إلى الأقصام الداخلية من الطعام وبالخصوص اللحم والدواجن" اللحم المدخن وما شابهه خطر لعدم ظهارة الأجزاء الداخلية من الجراثيم".

*طهي البيض حتى نصل إلى بياض وصفار بقوام متماسك "البرشت خطر للغاية لهذا الاعتبار"، وإذا رغب الإنسان بالبيض غير الناضج فيجب أن يستخدم بيض مبستر" مسخن على مرحلتين".

*السمك ينضج عندما يعتم لونه ويصبح من السهل إزالة قشرته باستخدام الشوكة.