

Safety is as simple as...

Always

Be

Careful

3 Causes of Accidents

- I Didn't See
- I Didn't Know
- I Didn't Think

Be ALERT - Don't Get Hurt

المباني والمنشآت الحكومية

دائرة المالية - حكومة رأس الخيمة

سلامتك تهمنا

Workplace First Aid Guide

1. READ ME FIRST <p>This guide is designed to help you and your colleagues to provide the best possible first aid and emergency care to anyone who has an accident or becomes ill. It is not a substitute for professional medical advice or treatment. It is intended to be used as a guide only. If you are unsure, call the emergency services (999).</p> <p>APPLY YOUR FIRST AID HERE</p> <p>Discontinued: Health Page: _____ First aider: (Appoint your own first aider) _____ The nearest first aid line is located at: _____ The nearest hospital/clinic is located at: _____</p>	2. INCIDENT MANAGEMENT <p>ELECTRICITY FALLS/CLIMBING TRAFFIC WOUNDS/HAEMORRHAGE FALLING OBJECTS FIRE</p> <p>Remember you should not attempt to do anything if the situation is dangerous. If you are unsure, call the emergency services (999).</p> <p>EXAMPLE: BUILDING ON FIRE</p> <p>What to do: - Remain calm and do not panic. - Evacuate the building immediately. - Follow the fire warden's instructions. - Do not use the lift. - Do not return to the building until you are told it is safe to do so.</p>	3. GETTING HELP <p>Call the emergency services (999) if you need help. They will send an ambulance, fire engine or police to the scene of the accident. They will also provide you with first aid advice over the phone.</p> <p>BE PREPARED TO</p> <ul style="list-style-type: none">• Give your name and contact details.• Give your location and describe the accident.• Describe the injuries.• Describe the circumstances of the accident.• Describe the weather conditions.• Describe the time of day. <p>CALL FOR HELP</p> <p>When you call the emergency services, you will be asked for the following information:</p> <ul style="list-style-type: none">• Your name and contact details.• Your location and describe the accident.• Describe the injuries.• Describe the circumstances of the accident.• Describe the weather conditions.• Describe the time of day.						
4. RESPONSE <p>Check for a response. If there is no response, shout for help and check for breathing. If there is no response, check for breathing. If there is no response, check for breathing.</p> <p>"Are you alright?" "Can you hear me?"</p>	5. OPEN THE AIRWAY <p>DRAGON'S MOUTH BREATHING</p> <p>Open the airway by tilting the head and lifting the chin. This will help the tongue fall back into the throat.</p> <p>DRAGON'S MOUTH BREATHING</p> <p>Place the tip of your hand on the base of the neck and the other hand on the forehead and tilt the head back.</p> <p>DRAGON'S MOUTH BREATHING</p> <p>Place the tip of your hand on the base of the neck and the other hand on the forehead and tilt the head back.</p>	6. BREATHING <p>IS THE CASUALTY BREATHING?</p> <p>Check for breathing. If there is no breathing, give artificial respiration. If there is no breathing, give artificial respiration.</p> <p>IS THE CASUALTY BREATHING?</p> <p>Check for breathing. If there is no breathing, give artificial respiration. If there is no breathing, give artificial respiration.</p>	7. CIRCULATION <p>ASSESS THE CASUALTY FOR SIGNS OF CIRCULATION</p> <ul style="list-style-type: none">1. Look, Listen and Feel for normal breathing, coughing or movement.2. Check for a pulse.3. Check for a pulse.4. Check for a pulse.5. Check for a pulse.6. Check for a pulse.7. Check for a pulse.8. Check for a pulse.9. Check for a pulse.10. Check for a pulse. <p>ARTIFICIAL RESPIRATION</p> <p>Artificial respiration is used to breathe for someone who is not breathing.</p> <p>ARTIFICIAL RESPIRATION</p> <p>Artificial respiration is used to breathe for someone who is not breathing.</p>	8. BLEEDING <p>STOP THE BLEEDING</p> <p>Apply direct pressure to the wound. If the bleeding does not stop, apply a pressure bandage. If the bleeding does not stop, apply a pressure bandage.</p> <p>STOP THE BLEEDING</p> <p>Apply direct pressure to the wound. If the bleeding does not stop, apply a pressure bandage. If the bleeding does not stop, apply a pressure bandage.</p>	9. CHEST COMPRESSIONS <p>HOW TO PERFORM CHEST COMPRESSIONS</p> <p>Place the heel of your hand on the center of the chest and push down hard and fast.</p> <p>HOW TO PERFORM CHEST COMPRESSIONS</p> <p>Place the heel of your hand on the center of the chest and push down hard and fast.</p>	10. FRACTURES <p>DO NOT MOVE THE CASUALTY UNLESS NECESSARY</p> <p>Do not move the casualty unless necessary. If you must move the casualty, use the log roll technique.</p> <p>DO NOT MOVE THE CASUALTY UNLESS NECESSARY</p> <p>Do not move the casualty unless necessary. If you must move the casualty, use the log roll technique.</p>	11. UNCONSCIOUS <p>HOW TO PERFORM RECOVERY POSITION</p> <p>Place the casualty on their side with their head tilted back and their airway open.</p> <p>HOW TO PERFORM RECOVERY POSITION</p> <p>Place the casualty on their side with their head tilted back and their airway open.</p>	12. BURNS <p>DO NOT REMOVE ANYTHING FROM THE BURN</p> <p>Do not remove anything from the burn. Cover the burn with a clean, dry cloth.</p> <p>DO NOT REMOVE ANYTHING FROM THE BURN</p> <p>Do not remove anything from the burn. Cover the burn with a clean, dry cloth.</p>



ن السلامة و الصحة المهنية في دائرتنا لها هدف واحد وهو التميز في السلامة ـ اخطار قدر الإمكان ، حيث نحرص على تطبيق مبدأ السلامة لجميع الموظفين و العملاء بما يكفل الأداء المتميز. ومن هذا المنطلق نسعى إلى تطبيقه على الواقع

:-

- 1- ير معدات السلامة و الوقاية الصحية للعاملين .
 - 2- توفير الجو الصحي للعاملين من خلال الآتي :
 - A . إجراء الفحوصات الدورية لمواقع العمل .
 - B . إسعافه في مجال الإسعافات الأولية للتوعية
 - 3- المهنية هي مسئولية الجميع .
 - 4- أنظمة السلامة من خلال الأمانية .
 - 5- تعليمات العمل
 - 6- نسعى إلى خلق
 - 7- التفكير دائما
 - 8- توفير معدات الطفايات بأنواعها (
 - 9- توفير أدوات الإسعافات مع
 - 10- التعاقد مع
 - 11- إجراء الموظفين .
 - 11- منح مكافآت الإبداعية التي تساعد في التقليل من الإصابات ومخاطر العمل .
- أنظمة السلامة من خلال الأمانية .
بيئة نظيفة و آمنة لتصريف خلال بيعها و الاستفادة منها .
بالسلامة قبل الإقدام على أي الحماية الخاصة مثل توفير +CO₂ + الماء + الفوم
الإسعافات الأولية في صندوق مستشفى خاص لاستقبال الفحوصات الدورية للعمال و مجزية لأصحاب الأفكار



مفهوم الصحة و السلامة المهنية :

تعرف السلامة و الصحة المهنية بأنها العلم الذي يهتم بالحفاظ الإنسان. وذلك بتوفير بيئة عمل آمنة خالية من مسببات الحوادث أو الإصابات أو الأمراض المهنية. أو بعبارة أخرى هي مجموعة من الإجراءات و القواعد و النظم في إطار تشريعي تهدف إلى الحفاظ على الإنسان من خطر الإصابة و الحفاظ على الممتلكات من خطر التلف و الضياع .

الأهداف العامة التي تسعى السلامة و الصحة المهنية إلى

تحقيقها:-

- 1- حماية العنصر البشري من الإصابات الناجمة من مخاطر بيئة العمل وذلك بمنع تعرضهم للحوادث و الأمراض المهنية .
- 2- توفير وتنفيذ كافة اشتراطات السلامة و الصحة المهنية التي تكفل توفير بيئة آمنة تحقق الوقاية من المخاطر للعنصرين

ولكي تتحقق الأهداف السابق ذكرها لا بد من توافر المقومات التالية:-

- 1- التخطيط الفني السليم و الهادف لأسس الوقاية
- 2- التشريع النابع من الحاجة إلى تنفيذ هذا التخطيط الفني .
- 3- التنفيذ المبني على الأسس العلمية السليمة عند عمليات الإنشاء مع توفير الأجهزة الفنية المتخصصة لضمان استمرار تنفيذ خدمات السلامة و الصحة المهنية.

طريقة الإسعافات الأولية في الحالات التالية :



- تبريد الحرق بالماء لمدو 20 دقيقة .
- لا ينصح بوضع قطع الثلج كي لا يزداد تلف الأنسجة.
-
- تغطية الجزء المحروق بوضع ضمادة جافة معقمة على الجزء
-

- تنظيف الجرح بواسطة قطعة من الشاش المعقم على موضع الجرح و استمر حتى يقف النزيف .

- إسعافه



الإسعافات في حالة الصدمة

الكهربائي :-

- قطع التيار فوراً أو سحب السلك الكهربائي بعود خشبي
- إذا كان التنفس و النبض منقطعين يجب إجراء الإنعاش القلبي و بصورة مستمرة حتى يعود التنفس و عمل
- يغطي جسم المصاب بغطاء للتدفئة
- ينقل المصاب

- مراقبة الإصابة و التأكد من وجود الكسر و ملاحظة العلاقات الخاصة به
- عدم تحريك الطرف المصاب
- عدم استعمال العنف في تحريك الطرف المصاب أو



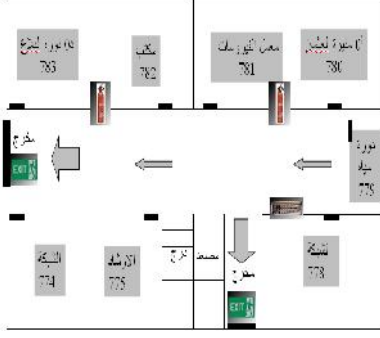
- تثبيت الطرف المصاب بوضع جبيرة مؤقتة في حالة توافرها



الإسعافات في حالة النزيف :

- الضغط المباشر على الجرح النازف بغير نظيف
- رفع العضو المصاب إلى أعلى إن لم يكن به
- يربط الضماد جيداً بينما يظل العضو مرفوعاً
- قد يصبح الغيار مشبعاً بالدم فلا تغيره أبداً و لا تنزعه
- يمكن وضع غيار ثاني على الغيار الأول و يربط بضغط
- ينقل المصاب

عملية الإخلاء في حالات الطوارئ:-



- 1- توضح فيها مخارج
- 2- تأكد من سهولة فتح الأبواب و الخارج التي تود استخدامها
- 3- تأكد من خلو الممرات المؤدية إلى المخرج من العوائق .
- 4- عند الخروج يفترض البقاء خارج المنشأة في منطقة التجمع و الامتناع عن العودة إلى الداخل وصول الدفاع المدني و إعلامكم بانتهاء الخطر .

a. للاطلاع على مخطط الدائرة يرجى الضغط على الرابط [Ctrl Key and Press](#)

واجبات فريق الأمن و السلامة :-

- 1- إرشاد الموظفين طريق مسالك الهروب و الأشياء ذات القيمة .
- 2- تقديم الإسعافات الأولية ورفع الروح المعنوية للموظفين .
- 3- مكافحة الحرائق ومساعدة فريق الإطفاء و
- 4- التأكد من إغلاق الأبواب و النوافذ فيما عدا المخارج المخصصة لعمليات الإخلاء .
- 5- ل التيار الكهربائي .
- 6- على عمليات الإخلاء .
- 7- التأكد من عملية الاتصال بالجهات المختصة (الدفاع المدني -)
- 8- التأكد من وصول الفرق المتخصصة لإدارة الدفاع المدني و الحريق .
- 9-

الوقاية من حوادث الأجهزة الكهربائية :-



تعتبر الكهرباء من مصادر الطاقة و القوى المحركة ومن أهم وسائل الراحة التي تجعل حياتنا أكثر سهوله ويسر. ولكن على الرغم من الفوائد الكثيرة للكهرباء في حياة الفرد و المجتمع إلا أنها أرواح و الممتلكات وقد تكون سبباً في أو وفاه الكثير من الناس. ولكن الحق يقال فأن الكهرباء خطيرة على من يتهاون أو يهمل احتياطات السلامة و التعليمات الواجب إتباعها أثناء تنفيذ الشبكات و التوصيلات الكهربائية أو عند الاستخدام .

والوقاية من مخاطر الكهرباء .

- إن اجتماع الماء مع الكهرباء يشكل خطورة بالغة. لذلك يجب أن تكون حذراً عند استعمالك لجهاز كهربائي في الحمام أو المطبخ حيث يوجد الماء لان اجتماع مع الكهرباء قد يكون مميتاً وفي مثل هذه الحالات ينبغي أن يكون مصدرا لتيار الكهربائي بواسطة أحد المقابس المزودة
- لا تلمس أي مفاتيح كهربائية أو أجهزة كهربائية ويدك مبللة أو كنت تقف على سطح مبلل لان ذلك يشكل خطورة بالغة عليك.
- لا تستخدم إلا المعدات و الأجهزة و الأدوات الكهربائية التي تكون بحاله جيده ومصنعة من قبل شركات ذات اسم تجاري عالمي. ويجب التأكد من معرفة تعليمات التشغيل الخاصة بكل جهاز كهربائي قبل استخدامه.

أجهزة كهربائية بيد واحد في أي سطح قد يكون موصلا عند ملاحظة أي سخونة في الكهربائية إبلاغ الكهربائي ويجب عدم القيام بأي أعمال إصلاحات إلا بمعرفة الكهربائي.

على المقابس الكهربائية غير المستخدمة الكهربائية عند الانتهاء من



- لا تلمس أو تمسك أيه الوقت الذي تلمس فيه كهربائي زيادة عم حده المفاتيح أو التوصيلات المختص لعمل اللازم توصيلات كهربائية المختصين في مجال ضع أغطية السلامة
- أفضل جميع الأجهزة وأفضل قوايس الأجهزة استعمالها .
- يجب إجراء صيانة دورية لأجهزة الكهربائية وعند اكتشاف أي عطب بها واستبدال المقابس و المفاتيح الكهربائية المكسورة فوراً.
- يجب قطع التيار الكهربائي عن جميع المنشآت في حالة إخلائها كالورش و المخازن بعد انتهاء الدوام .
- التوصيل الكهربائي الفرعية يكون عند الحاجة القصوى لها وأنها تستخدم بصفة مؤقتة وليست دائمة.

نصيحة هامة :-

- إذا لاحظت وجود الأعطال التالية في منزلك أو مكان عملك . لا تنتظر حتى يقع الحادث . بل سارع باتخاذ اللازم على الفور باستدعاء الفني المختص واعلم عزيزي تنفيذ إجراءات السلامة لا تكلفك الكثير إذا ما قورنت بالتكلفة التي قد تخلفها حوادث الكهرباء:
- انبعاث رائحة احتراق أو أية روائح أخرى من الأجهزة أو الأسلاك الكهربائية .
 - سماع أصوات الطنين أو الأزيز غير العادية الصادرة من شبكة الكهرباء .
 - الشعور بوخز خفيف عند لمس أي شيء يعمل بالكهرباء .

الوقاية من حوادث مروحة شفت الهواء .

مروحة شفت الهواء تعتبر متهم رئيسي في معظم الحرائق. لذلك يجب إتباع ما يلي لتجنب

- 1- التأكد من إغلاق مروحة الشفط قبل الخروج من العمل ويجب عدم تركها تعمل لمدة طويلة.
- 2- يجب تنظيف المروحة بإزالة الدهون المتركمة عليها بصفة مستمرة ولكن عليك قطع التيار الكهربائي عنها قبل القيام بذلك.
- 3- اختيار أنواع ذات كفاءة عالية تجنبك المخاطر.

الوقاية من حوادث السقوط و التعثر والانزلاق .



- تعتبر حوادث السقوط من أكثر الحوادث شيوعاً. ويأتي ترتيبها الثاني من حيث كونها إحدى أهم الحوادث المؤدية للوفاة بعد حوادث الطرق . ويمكن أن تقع حوادث السقوط في أي وقت وفي أي مكان. وبالتالي فينبغي إتباع تدابير الوقاية التالية:
1. الحفاظ على إغلاق الأبواب المؤدية 1. الحفاظ على إغلاق الأبواب المؤدية إلى الشرفات
 2. سبة تتفق مع اشتراطات السلامة على النوافذ
 3. يراعى عدم وضع الأثاث ذي الأطراف الحادة في الممرات .
 4. عدم ترك بقايا سائلة على البلاط أو ترك أرضيات الحمام مبللة لتجنب
 5. جنب ترك الأشياء على الدرج أو في الممرات لأن ذلك قد يؤدي إلى التعثر أثناء السير



الوقاية من حوادث الحمامات .

- يعتبر بلاط الحمام المبتل بالماء سطحاً أملس خطراً يمكن أن ينزلق عليه الطفل أو البالغ . وكثيراً ما يؤدي هذا الانزلاق إلى حوادث مميتة. وقد يسبب ماء الحمام الساخن حروقاً شديدة لذلك عليك :-
- 1- فرش أرض الحمام بغطاء مصنوع من المطاط أو البلاستيك الخشن .
 - 2- يجب أن يكون بالقرب من المغسلة أو الحوض مساقات خاصة يستعين بها الشخص أثناء النهوض أو التحرك .



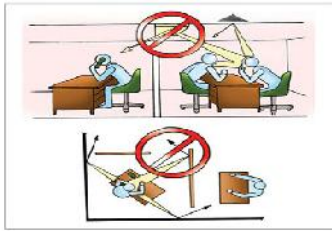
دليل السلامة لأعمال المكتبية :

تتطلب الأعمال المكتبية استخدام الحاسب الآلي و الإنترنت و الجلوس لساعات طويلة في المكاتب دون حركة و لا يقتصر ، يمتد ذلك فيشمل كافة مجالات الحياة فأنت تجلس على أمام التلفزيون وعند قراءة الصحف وفي السيارة وعندما تدخل السينما أو المسرح فحياتنا اليوم أصبحت أكثر سهولة ويسر مما ينبغي .. إذا ما قورنت بحياة أجدادنا . وهنا خطورة على صحة و سلامة الإنسان فقد أصبح عرضة للإصابة بإجهاد العينين وتصلب الظهر و خدر الأيدي و الأقدام وتصلب الشرايين و الأزومات القلبية لأنه ثبت علمياً أنه كلما جلست أكثر فقدت عظامك تدريجياً

جزءاً من قدرتك على صنع خلايا الدم المتجددة المطلوبة لتحل محل الخلايا التي تموت بجانب أنه كلما زادت رفاهية حياة الإنسان كما مستوى اللياقة البدنية و النفسية لديه.

فالناس حالياً في سن الثلاثين يشكون من الإرهاق و التعب و التوتر العصبي عند قيامهم بأي مجهود بدني بسيط. فترى الواحد منهم أنفاسه تنقطع من مجرد صعود الدرج. ويتصبب عرقاً من رات الأمتار ولا يستطيع المشي لمسافات طويلة .. وذلك لأن المدينة واستخدام التكنولوجيا الحديثة وفرت للإنسان كل سبل الراحة فأصبح اليوم لا يعرق . لا يجري, لا يمشي, لا يحمل أثقال, لا يسبح, لا يصعد الدرج, الخ... وقد جعلته تلك المدينة يعمد في غذاءه على الوجبات الدسمة السريعة التي لا تزيد من وزنه فقط بل ينتج عنها متاعب صحية بإصابته بأمراض جديدة كالآزمات القلبية وتطلب الشرايين وغيرها من أمراض الراحة. لذا فإن الناس التي تقتضي طبيعة عملهم الجلوس إلى المكاتب يكونون عرضة لخطر الآزمات وتصلب الشرايين المستمر بالإرهاق و بأمراض العمود الفقري, ويجب علينا أن ندرك حقيقة هامة هو أنه كلما قضيت من يومك وقت أو طول وأنت جالس.. فقدت شبابك بأسرع مما يمكن. وأصبح جسمك يؤدي وظائفه الحيوية بطريقة .. وقد أثبت البحث العلمي أن انتفاخاً يحدث في القدم بعد 20 دقيقة فقط من الجلوس. لذلك فإنه وحتى تتمكن من أداء عملك تتم فيه بالصحة و السلامة و الراحة التامة و الإنتاجية العالمية

يجب مراعاة مجموعة اعتبارات جوهرية رئيسية نلخصها لك فيما يلي:-



1- ينبغي التأكد من توافر الإضاءة المتجانسة وبالشدّة تتناسب مع طبيعة عملك طبقاً لجدول حدود الأمان المعمول بها في هذا المجال والتي حددتها تشريعات السلامة.

2- يجب أن تحجب الضوء حتى لا يقع على عينيك مباشرة, كذلك تجنب سقوط ضوء المصباح فوق أي سطح مصقول فوقه لا يؤدي

هذا الوهج الناتج من انعكاس الضوء على هذا السطح إلى تعويق الرؤية ويستحسن أن يوضع

3- عند عملك على جهاز الكمبيوتر يجب تجنب الوهج المنعكس عن الشاشة وحاول أن تركز عينيك على شيء آخر غير الشاشة من وقت لآخر للحد من إجهاد العينين. أن يكون وضع لوحة المفاتيح و الفأرة بالشكل الذي لا يؤثر سلباً

4- يجب أن يكون وضع الجلوس مريحاً بحيث يكون العمود تقامة وأن يكون ظهر الكرسي مسانداً للفقرات القطنية أسفل الظهر. كما يجب أن يكون ارتفاع الكرسي قابلاً للتعديل في



5- أعط لنفسك فترات منتظمة للراحة وانهض عن كرسيك وقف على قدميك وتحرك حولك لبعض الوقت وقم بثني يديك وحرك الرقبة بشكل دائري وأدلا الرأس يمينا ويساراً وكرر ذلك من وقت لآخر لان ذلك يساعد على ارتخاء العضلات المتوترة ويعد بمثابة تمارينات



6- يراعي عدم التدخين و الاقلاع عن هذه العادة السيئة التي تصيب الإنسان بالكثير من الامراض. وامتنع عن التدخين تماماً بمكان عملك وبخاصة بالمكاتب المغلقة ومراعاة توفير شدة التهوية المناسبة وتجديد الهواء من



7- تأكد من توافر اشتراطات السلامة بمكان عملك والتي تمكن في سلامة الأرضيات و لتوصيلات الكهربائية ومخارج النجاة ووسائل الإنذار ومكافحة الحريق ومعدات الإسعافات الأولية. ولا تنسى أن تكون مدرباً وملماً بطريقة استخدام تلك الوسائل في حالات الطوار .

8- لا تقم باستخدام السخانات الكهربائية لإعداد الشاي و القهوة و المشروبات الساخنة بمكتبك لأن ذلك يعرضك لمخاطر الحريق .

وأخيراً

تجنب خطورة الحياه الرفاهية التي تعيشها حالياً والتي فرضتها عليك المدينة الحديثة لأنك قد لا تشعر بنتائجها السيئة إلا بعد أن تتعدى منتصف العمر. و عليك أن تنصح الجميع بضرورة تطبيق إجراءات السلامة وهم يشاهدون برنامج التلفاز وأثناء قيام الأطفال باللعب عل جهاز الكمبيوتر وذلك بالمحافظة على اعينهم و الجلوس بطريقة صحيحة بحيث يكون الجسم معتدلاً ومستقيماً وأن تعطي لنفسك الفرصة لكي تتحرك بأن تقوم بإعداد الهاتف مثلاً عن متناول يدك. بحيث تضطر في كل مرة الى الوقوف و الحركة للرد على الهاتف. وأن تقوم بالسير على قدميك لبعض الوقت لأن ذلك ينشط الدورة الدموية ويقوي عضلات الرجلين. وتجنب استعمال المصعد في الصعود واصعد على الدرج لان في ذلك تقوية لعضلات جسمك. فهذه دعوة لمراجعة نظام حياتنا اليومي و تطبيق إجراءات و تطبيق إجراءات السلامة للحفاظ على ما تبقى لنا من صحة أنعم الله بها علينا .

لامتك تهمننا ، ، ،