

الرقم:

التاريخ:

المرفقات:

جمعية ملهمون

لتنمية المواهب

Mulhimoon Association



المملكة العربية السعودية

المركز الوطني للقطاع غير الربحي

تصريح رقم : 100065780

دليل السلامة والصحة المهنية بجمعية ملهمون لتنمية المواهب

تم اعتماد آلية التأكد من استحقاق المستفيد للخدمة بجمعية ملهمون لتنمية المواهب في اجتماع مجلس

الإدارة بجلسته تحت رقم: (٢٠٢٥/٢)، المنعقدة بتاريخ: ١٤٤٦/١١/٠٦ هـ الموافق ٢٠٢٥/٠٥/٠٤ م.



مفهوم السلامة والصحة المهنية:

ثقافة السلامة والصحة المهنية الوطنية تعني الثقافة التي يتم فيها احترام حق الموظف في بيئة عمل سليمة وصحية على كافة مستويات العمل، حيث تساهم الحكومات وأصحاب العمل بشكل فاعل في توفير بيئة عمل سليمة وصحية من خلال نظام متكامل من الحقوق والمسؤوليات والمهام والإجراءات التي تسعى إلى حماية سلامة وصحة العاملين، والحفاظ على الممتلكات والبيئة، وتعزيز أداء العمل.

فوائد السلامة والصحة المهنية

- ١- دافع للطمأنينة والأمان مما ينعكس إيجاباً على أداء العمل وعطاء الموظفين.
- ٢- دافع للموظفين لمزيد من الاستقرار والاستمرارية.
- ٣- تحسين سمعة الجمعية، وعامل جذب للقوى العاملة.
- ٤- التوفير في المصاريف المباشرة وغير المباشرة المتعلقة بتكاليف التغيب عن العمل وإعادة التعيين والتدريب من جديد والتعويضات المصاحبة للخسارة في الأرواح و الممتلكات و المعدات.



واجبات إدارة الجمعية

- ١- التوعية المستمرة حول مواضيع السلامة والصحة المهنية وتوفير الوسائل التوضيحية اللازمة.
- ٢- عمل خطة إخلاء من الحريق وتدريب الموظفين عليها.
- ٣- تحديد وتقييم مخاطر العمل باستمرار وشرح ذلك للموظفين بالتدابير الوقائية المتخذة.
- ٤- توفير وسائل الوقاية من الحريق والانفجارات في مواقع العمل مع تدريب الموظفين على أسلوب استخدامها .
- ٥- تصميم المباني أو استئجارها مع الأخذ بعين الاعتبار طبيعة العمل وإجراءات السلامة والصحة المهنية .
- ٦- الصيانة الدورية والمحافظة على المعدات والأجهزة.
- ٧- ضرورة توفير كميات مناسبة من المياه الصالحة للشرب في مواقع العمل.
- ٨- ضرورة تدبير ترتيب بيئة العمل بشكل جيد من خلال تعزيز نظافة موقع العمل بشكل دائم وبطريقة منتظمة.
- ٩- تدريب العاملين على دورات السلامة مثل : دورات الإسعافات الأولية – التعامل مع الحريق.

واجبات الموظف

- التزام الموظف باتباع التعليمات و الارشادات في هذا الدليل.
- أخذ الحيطة والحذر عند القيام بتنفيذ المهام المكلف بها لتجنب الإصابة أو المرض.
- إبلاغ الإدارة بمكان من الخطر لتلافي وقوعه.



السلامة الكهربائية



- تجنب التحميل الزائد على الدائرة الكهربائية.
- امنع التوصيلات المتعددة على مأخذ التيار الكهربائي الواحد.
- تجنب تثبيت الأسلاك التالفة معًا بشريط.
- الالتزام باستخدام المقابس و المحولات الكهربائية المعتمدة الملائمة وذات الجودة العالية.
- قم بتغطية كل الأسلاك الجارية على الأرضيات بشكل آمن؛ وذلك لتعزيز المظهر الجمالي ولتفادي مخاطر التعثر المؤدية إلى إصابة الأفراد، ولتجنب الأضرار الحتمية للمعدات وتوصيلاتها الكهربائية.
- تجنب تصليح المعدات، والدوائر الكهربائية، أو حتى تثبيتها بنفسك إن لم تكن متدربًا بشكل ملائم وذا خبرة كافية بمجال الكهرباء والمعدات ذات الصلة.
- جميع الأعمال والتوصيلات والصيانة الكهربائية يجب تنفيذها فقط من قبل الفنيين والمهندسين الكهربائيين أو الأفراد المختصين.
- قم بفصل الأسلاك والتوصيلات الكهربائية التي تبدو ساخنة أو أكثر سخونة مما هو معتاد عليه.
- قم بإغلاق المفتاح الكهربائي كخطوة أولى قبل المباشرة في نزع التوصيل الكهربائي له أو تنظيفه.

الإسعافات الأولية:

- ضرورة توفير صندوق الإسعافات الأولية والمستلزمات الطبية المتعلقة بها في مواقع العمل.
- ضرورة التأكد من إمام كافة الأشخاص بمواقع تواجد صندوق الإسعافات الأولية.



- ضرورة التأكد من توافق مخزون الإسعافات الأولية للكميات المطلوبة.
- ضرورة تواجد موظفين متدربين للقيام بالإسعافات الأولية بشكل سليم.



السلامة من الحريق

- يجب توفير أنظمة الوقاية من الحريق كأجهزة الإنذار، طفايات الحريق، نظام إطفاء الحرائق، وغيرها من المعدات المطلوبة للوقاية من الحريق.
- تجنب إشعال الشموع أو البخور على أرضيات مغطاة بالسجاد أو بالقرب من أي مواد قابلة للاحتراق.
- تجنب وضع الأدوات الساخنة القابلة للاحتراق بالقرب من الأسطح أو عليها ، أو حتى على الأشياء القيمة.
- تجنب تكديس النفايات والمواد غير الضرورية والقابلة للاحتراق.
- يجب أن تكون مخارج الحريق من ممرات وسلالم مؤدية إليها خالية من أي عوائق أو انسداد.
- ضرورة توصيل وإبلاغ خطة الطوارئ لجميع العاملين.
- ضرورة القيام بتدريبات السلامة اللازمة لحالات الإخلاء المحتملة.

السلامة في المكاتب

- هناك عدة أمور أخرى ينبغي عليك معرفتها وتقديرها عندما تعمل في المكتب:
- توفير مساحات مكتبية مناسبة لتعزيز حركة الموظف بحرية وبطريقة مريحة.
 - أن تكون المساحات المكتبية مصممة بطريقة تضمن التقليل من تمديد وانحناء أجزاء الجسم بطريقة مفرطة.
 - يجب ترك الأدراج والدواليب مغلقة لتفادي أي تعثر أو ارتطام.



الإضاءة

- يجب إضاءة مواقع العمل بطريقة ملائمة ومتساوية بحيث لا ينجم عنها توهج أو عتم.
- الإضاءة الخافتة تساعد على احتمالية التعرض للانزلاق، التعثر، أو السقوط.
- الإضاءة الشديدة مدعاة إلى تشتيت الانتباه عن المخاطر البارزة.

التهوية

- يتوجب توفير تهوية مناسبة في موقع العمل وذلك إما أن تكون تهوية طبيعية أو ميكانيكية لضمان توفير الهواء النقي بشكل مستمر للغرف.
- يجب ألا تتسم نوعية الهواء الداخلي بارتفاع في الحرارة أو الرطوبة أو البرودة.
- درجات الحرارة المقترحة للغرف تتراوح ما بين ٢٤ - ١٨ درجة مئوية.

الانزلاق والتعثر والسقوط

لتفادي الانزلاق والسقوط قم بـ:

- إزالة كل التسربات والملوثات على الأرضيات.
- تغطية كل الأسلاك الجارية على الأرضيات.
- إغلاق أدراج الدواليب دائما بعد الاستعمال.
- إزالة كل العوائق على مداخل الطرق.
- توفير إضاءة شاملة وجيدة في ممرات الجمعية.





كيف تتصرف في الحالات التالية:

١ - عند اكتشاف حريق:

- أطلق أقرب جرس إنذار.
- اتصل برقم البلاغات في حالات الطوارئ (٩٩٨)
- كن هادئاً و لا تعرض نفسك للخطر.
- إذا استطعت ابدأ بمكافحة الحريق باستخدام طفاية الحريق .
- إذا استطعت ضع قطعة قماش مبللة بالماء على أنفك وفمك.
- إذا كان الدخان كثيفاً ازحف على الأرض.
- إذا تطور الحريق غادر المبنى فوراً.
- اتجه مباشرة إلى أقرب نقطة تجمع.

٢ - عند سماع الإنذار:

- كن يقظاً وجاهزاً للإخلاء.
- غادر المبنى فوراً حينما تسمع نداء الإخلاء أو عند استمرار الإنذار.
- لا تحاول جمع أغراضك الشخصية ؛ ابدأ بنفسك أولاً.
- استخدم الدرج و لا تستخدم المصعد إطلاقاً.
- اتجه مباشرة إلى نقطة التجمع.
- لا تحاول الاجتهاد و التصرف من عندك ، واتبع تعليمات المسؤولين.



٣- عند حالة الاحتجاز داخل الغرفة:

- خذ نفسك عميقًا ثم ازحف إلى أقرب مخرج طوارئ واتجه إلى نقطة التجمع.
- إذا لم تستطع أغلق فتحة باب الغرفة .
- ضع قطعة قماش مبللة بالماء أسفل الباب لمنع دخول الدخان
- اتصل برقم البلاغات في حالات الطوارئ (٩٩٨) وأبلغهم عن الحالة وبمكان وجودك .
- أطرق الباب أو الجدار أو أثّر من خلال النافذة للفت الانتباه إليك.