



بهداشت حرفه‌ای و خطرات
تهدید کننده سلامت کارکنان اداری



سرشناسه: باقری، علیرضا؛ ۱۳۵۳- ، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور: بهداشت حرفه‌ای و خطرات تهدیدکننده سلامت کارکنان اداری/
گردآورنده علیرضا باقری، با همکاری رضا عزتیان، مهدی علی‌گل؛
مترجم: مهدی علی‌گل، زهرا طهماسبی.
مشخصات نشر: تهران: دانش، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص: مصور (رنگی)
شابک: ۶۲-۶۵۴۹-۹۶۴-۹۷۸ ، موضوع: بهداشت صنعتی
شناسه افزوده: عزتیان، رضا، گردآورنده، علی‌گل، مهدی، ۱۳۵۲- ، گردآورنده، مترجم
طهماسبی، زهرا، ۱۳۳۷- ، مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۹ب۲/۹۶۷ RC ، رده بندی دیویی: ۶۱۳/۱۲
شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۰۷۳۱۵



• **بهداشت حرفه‌ای و خطرات تهدیدکننده سلامت کارکنان اداری**

- گردآورنده: علیرضا باقری با همکاری آقای دکتر رضا عزتیان و آقای مهندس مهدی علی‌گل در معاونت بهداشت وزارت بهداشت و علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران.
- مترجم: آقای مهندس مهدی علی‌گل و خانم زهرا طهماسبی.
- طراح گرافیک: علیرضا باقری
- صفحه‌آرا: احمد جاوید
- ناشر: مؤسسه انتشارات دانش
- تاب، حروفچینی و ویراستاری: انتشارات دانش
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: محمد
- چاپ اول تابستان: ۱۳۹۲
- تیراژ اول: ۵۰۰۰ جلد
- بهای هر جلد: ۹,۵۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۵۴۹-۶۲-۳

© کلیه حقوق مادی، معنوی و چاپ متعلق به گردآورنده (علیرضا باقری) می‌باشد.
هرگونه استفاده از جلد و متن (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD)
بدون اجازه کتبی گردآورنده ممنوع است.

متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان و هنرمندان
تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مخاطبین و مطالعه‌کنندگان محترم؛ جهت ارسال هرگونه پیشنهاد
و یا سفارش کتاب، به سایت و پست الکترونیکی:

www.idehpardazan.co ، bagheri.graphic@yahoo.com
idehpardazan.ab@gmail.com ، idehpardazan.ab@chmail.ir

و با شماره تلفن‌های: ۸۶۰۱۰۴۲۰ و ۰۹۳۰۴۳۴۰۰۶۲ و ۰۹۱۲۴۳۴۰۰۶۲

و یا با آدرس ذیل تماس حاصل نمایند.

انتشارات دانش: تهران، خ گاندی، مقابل خ نهم، پ ۵۲، ساختمان گاندی، طبقه چهارم، واحد ۶۳
تلفن: ۸۸۸۸۴۰۷۹



امروز با وجود پیشرفت بشر در علم و دانش، وضع سلامت جوامع بشری نگران کننده است، و عوامل اجتماعی تهدید کننده سلامت بسیار افزایش یافته است. سلامت جسمی، نشاط و شادابی روحی جامعه را بدنبال دارد و چنین جامعه‌ای قادر خواهد بود در همه زمینه‌ها پیشرفت کند.

ادیان مختلف از جمله دین اسلام توصیه‌های ارزشمندی در خصوص بهداشت و عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت دارند که باید از این توصیه‌ها بیش از پیش استفاده شود. نیروی انسانی باید عالم باشد، باهمت باشد، دیندار باشد و سالم باشد. سلامت جسمانی، شرط اصلی است.



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

افراد شاغل در بخش‌های اداری که بخش قابل توجهی از جمعیت فعال کشور را تشکیل می‌دهند، حداقل یک سوم و یا حتی نیمی از روز را در محیط کار می‌گذرانند. کارکنان اداری از آنجا که برنامه ریزی، اجرا، هدایت و نظارت برنامه‌های ملکی منطقه‌ای را به عهده دارند، از جمله مهم‌ترین گروه‌های کاری هر جامعه هستند که با روند پیشرفت کشورها تعداد کارکنان در سال افزایش نیز می‌باشد. عوامل گوناگونی سلامت این کارکنان را تهدید می‌کند که از جمله آن‌ها عوامل شغلی است. این عوامل که شامل عوامل فیزیکی مثل سر و صدا، عوامل شیمیایی، عوامل ارگونومیکی مثل وضعیت نامناسب قرارگیری بدن، عوامل بیولوژیکی (مثل میکروب‌ها)، روانی و مکانیکی می‌باشد، می‌توانند باعث مشکلاتی مثل کمردرد، بیماری‌های چشمی، تنگی و غیره شوند. از بین عوامل مذکور عوامل روانی جایگاه خاصی داشته به طوری که حجم کم‌تر، زیاد، سرعت کاری بالا و عدم حمایت اجتماعی، تغییرات سریع در محیط کار، ارتباطات ناکافی و تعارض‌های بین پرسنل مسائل مرتبط با پیشرفت شغلی مانند فرصت پیشرفت اندک، مسئولیت‌های جدید فراتر از سطح آموزش و ترس از بیکاری همچنین مسائل مرتبط با نقش فرد در محیط کار مانند ابهام نقش، اختیار کم در کارها و نبود امکان ابتکار و خلاقیت از مهم‌ترین عوامل زیان‌آور روانی شغلی در محیط‌های کاری محسوب می‌شود. سازمان ملل متحد در سال ۱۹۹۲، تنش‌های روانی را بیماری قرن دانسته و پس از آن سازمان جهانی بهداشت نیز این مشکل را یک مسئله جهانی اعلام کرد. عوامل مرتبط با سبک زندگی مثل کم‌ تحرکی، نداشتن برنامه ورزشی و تغذیه نامناسب نیز از دیگر علل عمده تهدید سلامت کارمندان است. افراد در معرض خطر این نوع عوامل دچار بیماری‌هایی مثل دیابت، چاقی و فشارخون می‌شوند. در ماده ۵۲ قانون استخدامی کشور، دولت متعهد به تأمین سلامت کارمندان شده است و برای پوشش این تکلیف قانونی اکنون برنامه‌ای در مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برای ارائه خدمات بهداشت حرفه‌ای به کارکنان اداری پیگیری می‌شود. اهمیت تأمین و ارتقای سلامت کارکنان اداری در دست‌یابی به پوشش قبول برای سایر تکالیف مصرح در قوانین فرا دستی، به دست نیروی کار سالم، لزوم اجرای سریع‌تر و دقیق‌تر این برنامه نشان می‌دهد.

با این پیش‌گفت، مطالب ارائه شده در این مجموعه، می‌تواند به عنوان اولین گام در توجه به سلامتی کارکنان بخش اداری به حساب آید که همان شناسایی مشکل و خطرات کار در محیط‌های اداری است. مفید واقع شود. امید است آوری اطلاعات و به روز نمودن آن‌ها در شرایط کاری واقعی کشور، این مخاطرات کار در این محیط‌ها کنترل و مدیریت شوند تا بهداشت حرفه‌ای و سلامت این قشر از جامعه تأمین و ارتقا یابد.

دکتر کاظم ندافی

ریاست مرکز سلامت محیط و کار

به نظر می‌رسد پیگیری برنامه بهداشت حرفه ای مشاغل مختلف گه گاه توسط کسانی صورت می‌پذیرد که حتی خود کمتر از نقطه نظر بهداشت حرفه ای مورد توجه قرار گرفته‌اند. این همان سطحی نگری در برخورد با بهداشت حرفه ای است. آنجا که ما صرفاً در معادن، کارگاه‌های ساختمانی، کوره‌های ریخته‌گری و دیگر محیط‌های کاری به ظاهر خشن به دنبال شناسایی عوامل زیان آور محیط کار می‌گردیم، از خاطر برده‌ایم که عوامل زیان آور محیط کار قابل دیدن و یا ارزیابی توسط حواس پنج‌گانه نیستند، مگر آنکه به حد آزار دهنده رسیده باشند. بیمارستان‌ها که محلی برای درمان صاحبان درد است، خود شاغلین در این محیط به ظاهر پاک را در معرض مجموعه‌ای از زیان‌بارترین عوامل شغلی قرار داده است و حتی خانه نیز محلی برای مواجهه بانوان خانه‌دار با عوامل زیان آور می‌باشد که بی‌توجهی به آن می‌تواند حتی در کوتاه مدت نیز سلامتی خانواده را تهدید نماید. پس دور از ذهن نیست که اداره خدمات بهداشت حرفه ای و مشاغل خاص در مرکز سلامت محیط و کار با پیگیری برنامه بهداشت حرفه ای کارمندان دولت محیط کار، مشاغل را هدف گیری کرده که در عین ظاهر نه چندان خشن، سلامتی شاغلین مربوط را به چالش کشیده است. نکته، از اهمیت بیشتری برخوردار خواهد شد هرگاه بدانیم تأمین بهداشت حرفه ای و سلامتی شغلی دیگر شاغلین، توسط گروهی از دارندگان مشاغل اداری پیگیری می‌شود. بحث به ویژه برای کارکنان بخش‌های اداری، که از درد‌های کارهای اداری در رنج هستند، اگرچه آشناست، ولی شاید تاکنون کمتر به صورت کتاب حاضر، منسجم و کاملاً هدف‌گیری شده، ارائه شده است. امید است که هشدارهای جدی بر ضرورت توجه روزافزون به سیاست‌گذاران را در گام نخست و مدیران اجرایی را در گام بعد تحت تأثیر قرار دهد. با این امید که مجموعه حاضر ادای دینی به گروه دارندگان مشاغل اداری و خانواده‌ای آن‌ها باشد، لازم است از جناب آقای دکتر ندافی ریاست محترم مرکز سلامت محیط و کار و جناب آقای دکتر بهرامی معاون محترم بهداشت حرفه ای مرکز که مشوقان پدید آوردندگان مجموعه می‌باشند، سپاسگزاری نمایم. آقای مهندس مهدی علی‌گل و آقای علیرضا باقری برای تهیه مجموعه محتمل زحمات زیادی بوده‌اند، که جا دارد تشکر ویژه‌ای از ایشان داشته باشیم. همچنین همکار گرامی جناب آقای دکتر شنبه متخصص طب کار، مشاور پزشکی این مجموعه بوده‌اند که تشکر ویژه‌ای از ایشان دارم. به هیچ رو ادعا ندارم مجموعه فوق خالی از نقص است. تلاش اولین ما بود، امید که با دریافت نقطه نظرات ارزشمند بزرگواران و صاحبان نظر بر غنای این دفتر افزوده شود.

دکتر رضا عزتیان
رئیس اداره خدمات بهداشت حرفه ای و مشاغل خاص
مرکز سلامت محیط و کار



فهرستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ارزش بالایی که دین مبین اسلام برای سلامت انسان قائل است تا حدی است که پروردگار تبارک و تعالی احیاء نفس را چون احیاء همه نفوس دانسته و هر گونه تعرض به سلامت افراد را ولو در حد ضربه ای، مشمول دیه می داند و آن را در زمره گناهان بی شمار

فرمایش کریمار پیر اعظم (ص) که "نعمتان مجهول، الصحة و الامان" هم حتی بر جایگاه سلامت انسان است.

طبق قانون اساسی بر ضرورت داری از سلامت، حق است همگانی و به این جهت دولت وظایف سنگینی در تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جامعه دارد. از لوازم توفیق در امر تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت مردم، کمک به ارتقاء سطح دانش و سواد سلامت جامعه و آحاد مردم و نیز تلاش برای رفع موانع و توانمند کردن مردم در راه نیل به نعمت سلامت است.

هر چند این امر از وظایف دولت است ولی در عین حال نافی وظیفه افراد جامعه نیست. ما همه در مقابل سلامت خود، خانواده و جامعه مسئولیم و برای پاسخگو بودن در درجه اول باید برای ارتقاء آگاه خود و دیگران در زمینه مسائل سلامت تلاش کنیم.

نگارش این کتاب ناشی از احساس مسئولیت بدید آرونده محترم این مجموعه است آن هم در زمینه بهداشت حرفه ای کارکنان بخش اداری که شاید تا حدود زیادی مغفول مانده است.

مطالعه این کتاب ارزشمند را به همه کارکنان محترم بخش اداری و نیز دانشجویان عزیز گروه پزشکی توصیه می کنم و از خداوند منان برای پدید آمدن آن آرزوی توفیق روزافزون دارم.

دکتر سیدعلیرضا حسینی
رئیس فهرستان علوم پزشکی
جمهوری اسلامی ایران



جمهوری اسلامی ایران
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی



کارکنان اداری سهم عمده ای از شاغلین را تشکیل می دهند که تعداد آن ها با شتاب بخشدن به روند پیشرفت کشور در حال افزایش نیز می باشد. کارکنان اداری معمولاً وظایف خطیری همچون برنامه ریزی، ساماندهی و نظارت را در کشور بر عهده دارند و در نتیجه حفظ سلامتی آن ها می تواند بر کار دیگر شاغلین کشور نیز تأثیر زیادی بگذارد.

کارکنان اداری به طور کلی شامل کارشناسان و مدیران می باشند که معمولاً بسیاری از عوامل مخاطره آمیز برای سلامت آن ها مشابه می باشد. از جمله اینکه همه آن ها از کم تحرکی رنج می برند. همچنین کارهای مرتبط با رایانه برای آن ها باعث ایجاد انواع مشکل های اسکلتی و عضلانی مانند کمردرد و مچ درد می شود.

همچنین حوادث شغلی از جمله آتش سوزی و زمین خوردن نیز ممکن است در اداره ها و محل های کار اتفاق بیفتد. اما مدیران ممکن است نگرانی و استرس بسیار بیشتری را به خاطر فشار کاری و مسئولیت خویش تحمل کنند. همه این عوامل در نهایت ممکن است باعث حوادث و بیماری های شغلی شوند که هر ساله خسارت های بزرگی را بر پیکره جامعه در حال رشد ما تحمیل می کنند.

کتاب حاضر نیز با ارائه نقشه ای جامع از این خطرات و نحوه کنترل آن ها می تواند به عنوان راهنمایی جامع برای شناسایی این مخاطرات استفاده شود.

از آن جا که نیروی کاری سالم به عنوان محور توسعه پایدار تلقی می شود، لذا بایستی با سرمایه گذاری هر چه بیشتر بر روی آموزش و کنترل عوامل شغلی مؤثر بر سلامت این دسته از کارکنان، از این سرمایه عظیم انسانی حفظ و نگهداری کرد تا در نهایت با داشتن کارکنان اداری سالم، به رشد و شکوفایی ایران عزیز کمک کرده باشیم.

احسان ارکانی
مشاور وزیر امور و مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان

بسم الله الرحمن الرحيم

بی تردید یکی از مهمترین ارکان حفظ و ارتقای تندرستی افراد جامعه، پرداختن به فعالیت های ورزشی است. انجام تمرینات منظم ورزشی (خاصه حرفه ای) علاوه بر تأثیری که بر بهبود ساختار بدنی در نتیجه تنظیم سوخت و ساز، جذب و مصرف بهینه اکسیژن و ترشح هورمون ها دارد، نشاط ورزشکار را نیز تأمین می نماید و این سرزندگی و شادابی مثل یک جریان سیال از ورزشکار به دیگران انتقال می یابد و خانواده، دوستان و جامعه علاقه مند و هوادار تحت تأثیر مشاهده تمرینات و البته کسب نتیجه دلخواه مسابقات، به نشاط رسیده و روز به روز بر تعداد علاقه مندان به ورزش افزوده می شود.

این در حالی است که منافقانه از طرف دیگر تغییر در سبک زندگی و فقر حرکتی ناشی از پدیده های نوین تکنولوژی به طور چشمگیری مشکلات جسمی و روانی متعددی را ایجاد و سلامت افراد را به مخاطره می اندازد.

کتاب ارزنده بهداشت حرفه ای و خطرات تهدید کننده سلامت کارکنان اداری» به قصد آگاه سازی از عوامل بیماری زا و خطر آفرین در محیط کار و کمک به اصلاح روش ها، شرایط، رفتار و ساختار بدنی شاغلین در ادارات و تسهیل شده و آنچه انتظار می رود علاوه بر آرزوی صمیمانه برای موفقیت گردآورندگان و کلیه عوامل دست اندرکار تولید این مجموعه، آن است که مسئولین ذیربط ضمن تأمین بهداشت و سلامت عمومی، در جوامعی مانند مدارس، کارخانه ها، اداره ها، بیمارستان ها و به طور خلاصه محیط هایی که نیروهای آن سازمان یافته بوده و قابلیت ایجاد تغییر روش وجود دارد با اعمال تدابیری، استانداردهای لازم را لحاظ و فرصت انجام حرکت های ورزشی را پیش از گذشته فراهم نمایند تا افرادی سالم، خلاق، با نشاط، موفق و پرنرزی داشته باشیم.

ان شاء...

ازدر شهابی

رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی

وزارت ورزش و جوانان

ریاست جمهوری

به نام خدا



کتابخانه ملی ایران
جمهوری اسلامی ایران

تهران
گراه شهید حقانی
غرب به شرق
از ایستگاه مترو
کتابخانه ملی ایران
تلفن: ۸۱۶۲۰۰
۸۸۶۴۴۰۰۰-۳

کتاب: ۱۴۱۱۱-۱۵۳۷۶
پستی: ۱۵۸۷۵/۳۶۹۳

www.nlai.ir

بی شک در عصر فناوری های نوین توجه به بهداشت حرفه ای و خطرات تهدید کننده سلامت کارکنان اداری از اهمیت ویژه ای برخوردار است. کارکنان اداری از جمله ستون های اصلی موفقیت در عصر جدید می باشند.

آن ها سهم عمده ای از تولید ثروت جامعه محسوب می شوند. این قشر از نیروهای انسانی وظایف خطیری همچون برنامه ریزی، سازماندهی و نظارت را به عهده دارند و در نتیجه توجه به سلامت کارکنان اداری یعنی توجه به سرمایه مملکت و توسعه اقتصادی؛ هر چقدر نیروی انسانی یک جامعه سالم و ماهر باشد پیشرفت، نوآوری و گسترش فناوری با سرعت بیشتری به وقوع خواهد پیوست.

امروزه اگر کشورهای پیشرفته موفق و سربلند عمل می کنند به علت توجه روز افزون آن ها به کارکنان اداری می باشد. در اندیشه های مدیریتی توجه به سلامتی پرسنل جایگاه ویژه ای یافته است.

کتاب حاضر که حاصل مطالعات عمیق و تجربیات ارزشمند مؤلف محترم آن است با نشان دادن راهکارهای ارتقای سلامت اداری کارکنان می تواند منبع مهم و ارزشمندی برای مدیران و کارمندان سازمانی باشد.

این کتاب سعی دارد با ارائه راهبردهای عملی و روشی سلامت اداری را ارتقاء دهد. اینگونه کتاب ها می توانند سلامت اداری کارکنان را هر چه بیشتر تقویت نمایند.

اسحاق صلاحی

ریاست مرکز اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران



انجمن مدیریت منابع انسانی ایران

امروزه بیشتر اقتصاد دانان، سرمایه فیزیکی و سرمایه انسانی را به عنوان دو عامل اصلی در رشد و توسعه اقتصادی بر می شمارند و بر نقش سرمایه انسانی، تأکید بیشتری دارند. بگونه ای که نیروی انسانی سالم و ماهر، پایه و محور اصلی پیشرفت، نوآوری و گسترش فناوری به شمار می رود.

ارتقاء سرمایه انسانی در کشورها، زمینه اشتغال مولد و تولید ارزش افزوده را در سطح ملی فراهم می سازد و آمارها و شواهد، حکایت از آن دارند که سازمان های موفق، پو و کارآمد، موفقیت خود را مدیون منابع انسانی سالم، شایسته و خلاق هستند.

در تفکر جدید مدیریت، تحت عنوان توسعه پایدار و تمرکز بر پایداری سازمان ها، توسعه به سلامتی انسان ها جایگاه ویژه ای یافته است و سازمان ها، برنامه های وسیعی را این جهت به اجرا گذاشته اند و روند توجه به آن رو به افزایش است.

رهبران منابع انسانی سازمان های پیشرفته، برنامه ریزی وسیعی در جهت سلامتی نیرو کار به عمل آورده و منابع قابل توجهی را به امر آموزش و استقرار استانداردها و نظام های مدیریتی اختصاص می دهند. ایجاد زیرساخت های لازم برای تأمین امکانات رفاهی سلامتی کارکنان، حرکت پایدار سازمان ها را تضمین می کند.

کتاب حاضر نیز با نشان دادن خطرات تهدید کننده سلامت به کارکنان و همچنین راهکارهای مناسب برای پیشگیری از این خطرات می تواند به عنوان ابزاری توانمند اختیار بخش نیروی انسانی سازمان های مختلف قرار گیرد و نیاز کارمندان در زمینه آموزش های مرتبط با سلامتشان را بر طرف سازد. امید است با بهره گیری از این ارزشمند این امر مهم تحقق یابد.

انجمن مدیریت منابع انسانی ایران، به سهم خود از پدید آوردن این اثر قدردانی می نماید.

سیدمسعود همایونفر

رئیس انجمن مدیریت منابع انسانی ایران

خیابان شیخ بهایی جنوبی،
خیابان ایرانشهری، خیابان نهم
ساختمان موسسه مطبوعات
پیرموری و متبوع انسانی
کتابخانه: ۱۳۳۸-۳۳۳۳
صندوق پستی: ۱۳۳۵-۱۳۱
تلفن: ۸۸۶۰ ۳۳۳۸-۹
پویشگر: ۸۸۶۰ ۳۳۳۹

E-mail:
info@HRMSociety.ir
Web Site:
www.HRMSociety.ir





خدای حکیم و مهربان ما هر آنچه در جهان آفرینش خلق نموده است برای رفاه، سلامتی، رشد و تعالی انسانهاست و به انسان نعمت بزرگ عقل را عطا نموده تا از همه امکانات و مواهب طبیعی بهترین استفاده را بنماید، امروزه موضوع بهره‌وری همین استفاده صحیح، به جا و بهینه از امکانات است، انسانی موفق تر است که بهره‌ورتر است و انسانی بهره‌ورتر است که با استفاده از دانش، تدبیر و تجربه از همه فرصت‌ها و امکانات در اختیار به صورت علمی و منطقی بهترین و برترین استفاده را می‌نماید. یکی از امکانات بسیار ارزشمند خدادادی نعمت سلامتی، سلامت جان و روان است. اگر هر یک از ما با استفاده از روش‌های درست و اصولی و استفاده از شیوه‌های بهداشتی و ورزش‌های مناسب، یاد بگیریم که چگونه خود و بدن خود و سلامتی خود را مدیریت نماییم، عمری به مراتب پر برکت خواهیم داشت و از همه لحظه‌هایش در هر جا و در هر زمان بهترین بهره‌وری را خواهیم برد.

بخشی از جمعیت جامعه در محیط‌های اداری (دولتی یا خصوصی) مشغول کار می‌باشند و بخش موثری از زمان خود را در محل اداره، سازمان یا شرکت خود به کارهای نشسته یا کم تحرک مشغولند، بدیهی است همانطور که در محیط کارخانجات و واحدهای صنعتی بحث بهداشت و ایمنی محیط کار و راه‌های پیشگیری از حوادث مورد توجه قرار می‌گیرد. کارکنان واحد‌های اداری نیز با همین بحث البته با شکل و شرایطی متفاوت روبرو هستند.

ارگونومی یا مهندسی فاکتورهای انسانی علمی ترکیبی است که سعی دارد ابزارها، دستگاه‌ها، محیط کار و مشاغل را با توجه به توانایی‌های جسمی - فکری و محدودیت‌ها و علائق انسانها، طراحی نماید.

با رعایت اصول ارگونومی نظیر طراحی درست و اصولی محل کار، کم کردن زمان انجام کار، حذف حرکات اضافی در روند کار، شیوه ارتباط با محیط بیرونی، بهینه‌سازی محیط کار، صرفه‌جویی در مصرف انرژی، و در یک کلام با ارتقاء سطح سلامت انسان و شکوفایی اقتصادی، می‌توان موجبات دستیابی به بهره‌وری بیشتر را فراهم آورد و از تحمیل هزینه‌هایی چون از کارافتادگی نیروی انسانی، هزینه ناشی از حوادث، هزینه زمان از دست رفته تولید، هزینه ضایعات تولید اجتناب کرد.

عدم توجه به اصول ارگونومی و رعایت نکردن آنها در محیط کار، هزینه‌های بسیار زیادی را هم برای کارفرما و هم برای کارکنان بدنیا خواهد داشت و موجب کاهش کارایی و کیفیت می‌گردد. از طرفی با توجه به این که طی سالهای گذشته و تحقیقات انجام شده نقش حیاتی ارگونومی در کاهش ناراحتی‌های عضلانی - اسکلتی، افزایش بهره‌وری، بهبود کیفیت، زندگی کاری، ایمنی و کارایی کلی سازمان مشخص تر شده و متخصصین ارگونومی نیز با بهینه کردن تناسب بین انسان، ماشین و محیط، کارایی سیستم‌ها را بهبود بخشیده‌اند، می‌توان گفت توجه به ارگونومی از حد یک ابزار فراتر رفته و به یک استراتژی جهت بهبود بهره‌وری سیستم، ایجاد کار مناسب، پیشگیری از حوادث و بیماری‌های ناشی از کار و بهبود راندمان عملکرد انسان تبدیل شده است. علم ارگونومی با هدف افزایش بهره‌وری، به عنایت بر سلامتی، ایمنی و رفاه انسان در محیط، شکل گرفته است. این علم در تلاش است بجای مناسب سازی انسان با محیط، محیط را با انسان متناسب سازد.

جامعه‌ای که قصد دارد در دنیای پرقابلیت امروزی از رونق اقتصادی، رشد اجتماعی و زندگی بهتر برخوردار باشد، لازم است بهره‌وری بالایی داشته باشد. در این میان به ارگونومی یا مهندسی فاکتورهای انسانی که به طراحی فضای کار در ارتباط بین انسان با ماشین مربوط می‌شود نیز باید دید علمی تری باید نگریست. به عبارت دیگر باید با ایجاد تناسب میان مشاغل و افراد، ایمنی، سلامتی، محیط کار و پیشگیری از وقوع سوانح و حوادث، بستر مناسبی را جهت افزایش بهره‌وری سازمان فراهم آورد.

انجمن بهره‌وری ایران با توجه به اطلاعات مفیدی که در این کتاب گرد آمده است و به کارگیری آنها موجب افزایش بهره‌وری فردی، کاری و نهایتاً افزایش بهره‌وری در سازمان و جامعه خواهد شد مطالعه آنرا به همه مدیران و کارکنان سازمان‌ها و موسسات و شرکت‌های دولتی و خصوصی توصیه می‌نماید.

سید حمید کلانتری

رئیس انجمن بهره‌وری ایران

نشانی:

ایران، بزرگراه چمران، جنب پمپ بنزین کوشه هشتم، پلاک ۴، واحد ۳، انجمن بهره‌وری ایران.
تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۳۶۱۶۶ (۰۹۸۲۱) | ۸۸۶۳۴۷۶۰ (۰۹۸۲۱)

Website: www.irpa.ir E-mail: info@irpa.ir, irpa.iran@gmail.com



به نام خدا

تاریخ: ۹۱/۹/۶

دانش و آگاهی سرآغاز مدیریت توسعه منابع انسانی است. مفاهیم و اصول کاربردی مدیریت با تاکید بر سرمایه انسانی نازه های جدیدی را برای سازمان ها به ارمغان می آورد. متخصصان با توجه به ارتقاء دانش و مهارت های نیروی انسانی سعی دارند از این دستاوردها برای سلامت جسمی و روانی کارکنان بهره گیرند.

سازمان بهداشت جهانی یکی از مهمترین اهداف خود را آموزش و یادگیری بر پایه بهداشت فردی، اجتماعی و سازمانی قرار داده است و همه ساله برنامه های آموزشی متعددی را در این زمینه اجرا می نماید.

متخصصان منابع انسانی، متخصصان بهداشت و عملی جدیدی را برای ارج نهادن به تلاشهای مدیران، کارکنان و کارگران بکار میگیرند تا سلامت روحی، روانی و جسمی آنان را بهبود دهند. بکارگیری مناسب ابزارها، وسایل و دستگاه ها در محیط کار با توجه به توانایی های جسمی و فکری یکی از موضوعاتی است که توجه صاحب نظران علوم انسانی را با خود جلب نموده است.

آموزش بهینه برای استفاده مناسب از وسایل و ایاری که کارگران بطور مستمر و طولانی با آن ها کار می کنند روشهای ورزشی مناسب برای مقابله با آسیب های جسمی ناشی از کار می تواند صدمات جسمی را کاهش دهد و آثار زیان باری که بر فرد، خانواده و محیط کاری وی تحمیل می کند جلوگیری نماید.

مؤلف این کتاب سعی دارد تا از طریق ارائه توصیه های پیشگیرانه، راهکارهای عملی در مواجهه با آسیب های جسمه را مطرح نماید. چنین آموزشهای مفید و سودمندی می تواند در حفظ سلامت نیروی انسانی و ایجاد شادابی سرزندگی محیط کار کمکهای ارزنده ای نماید.



بهتر است سازمانها از منظر روابط انسانی مجموعه انسانهایی که در چارچوب آن قرار می‌گیرند تعریف شود. از این ر حفظ و ارتقای سلامتی این مجموعه از اولویت بر خوردار است. سازمان‌ها با سه ویژگی هدف رسمی، روابط رسمی و ویژگی‌های همه گروه‌های اجتماعی مؤثر در آن از یکدیگر متمایز می‌گردند. غالباً بین هدف‌های رسمی و بیان شده هدف‌های واقعی یا عملیاتی که حضورشان در سازمان به عیان مشاهده می‌شود، تفاوت بارزی وجود دارد. برای تمرین بهره‌وری سازمان باید به هدف‌های آن هدف‌های حمایتی سلامت سازمانی را افزود تا سازمان حفظ و نگهداری شود سازمان‌ها را نمی‌توان صرفاً "ابزار حصول به هدف‌های مشخص دانست. آن‌ها در اصل متشکل از گروه‌های اجتماعی هستند که می‌کوشند خود را با شرایط ویژه‌ای که در آن به سر می‌برند، وفق داده و حفظ کنند. الزام به حفظ بقا می‌تواند گاهی منجر به غفلت و یا حتی انحراف از هدف‌های سازمان شود.

تا کنون بیشتر مطالعات درباره سازمان‌ها به سیستم‌های رسمی و حقوقی، به سیستم‌های روابط انسانی و نیز ارتباطات محیط و سازمان پرداخته‌اند. غفلت بزرگ این مطالعات نپرداختن به آسیب‌هایی است که سازمان‌ها به روان، فکر و سلامتی جسمی جامعه و مردم مشغول به آنها می‌رسانند. توجه به این که کارکنان اداری شامل مدیران و کارمندان بخش مهمی از جامعه را تشکیل می‌دهند، توجه به نیازهای سلامتی آنان بایستی بیش از پیش لحاظ گردد. ملاحظه موضع حمایتی سازمان در حفظ بقا و سلامتی این قشر عظیم موجب تقویت روحیه تولید ثمر بخش سازمان می‌شود. در متن مدیریت آموزش علوم مرتبط با سازمان و در کنار شناختی که درباره تحول در پیش و شناخت کارکنان و کیفیت تولید ثمر بخش یک سازمان مطرح می‌شود، لازم است مطالب مربوط به حفظ سلامت کارکنان شکل گیرد. در واقع با اعمال الگوی مدیریت آموزش سلامتی در آموزش‌های بدو خدمت و ضمن خدمت، رشد و تحول شناختی کارکنان، محیط همدلی و همکاری، جو سازمانی مناسب و روحیه قوی کارکنان شکل می‌گیرد و در نهایت با افزایش شناخت آنان ارتقاء سلامت و بهره‌وری آنان را اطمینان دهد.

بایستی آموزش‌های ارائه شده با الگوی مدیریت آموزش علوم مربوط به سازمان و مدیریت که اخیراً مطرح کرده‌ام صورت گیرد. شرط اول اجرای الگوی مدیریت آموزش این علوم داشتن متن مناسب و ساختمند است. امید است این کتاب تسهیل کند که توسط جناب آقای علیرضا باقری گردآوری شده و به زیور چاپ آراسته می‌شود بتواند برای استفاده در اجرای روی مدیریت بر آموزش سلامتی به کارکنان مثرتر باشد.

و من ... نویسنده
 محمدرضا باقری
 رئیس هیئت علمی سازمان جهانی آموزش علوم و تکنولوژی
 و رئیس انجمن مدیریت آموزش ایران

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اگر خدایات مالی مستقیم و غیر مستقیم ناشی از عدم رعایت اصول بهداشت و ایمنی کار در دفاتر مالی سازمان ها، موسسات، ادارات، شرکت ها و ... ثبت می شود، یقیناً نگاه به لزوم به کارگیری آن موازین در سیاست گذاری های اداری و زندگی ششلی هر یک از ما جایگاه دیگری می یابد و علم بهداشت و ایمنی کار با هدف حفظ و ارتقاء سلامتی شاغلین در کلیه حرف در حاشیه برنامه ریزی ها و سیاست گذاری های قرار نمی گرفت و این اندک جایگاه نیز عمدتاً به محیط های صنعتی آن هم از نوع صنایع بزرگ محدود می گشت.

آن هم از نوع صنایع بزرگ محسوب نمی‌گشت. متأسفانه علی‌رغم اعلام سازمان های ملی و بین‌المللی مبنی بر تحت پوشش قرار گرفتن در صد اصلی شاغلین در فعالیتهای آداری نسبت به شاغلین واحدهای صنعتی - تولیدی (حتی در کشورهای صنعتی)، در کشور ما کارکنان آداری به لحاظ بهداشت و ایمنی خیلی مورد غفلت قرار گرفته اند. با توجه به آن که اثرات بسیاری از مخاطرات شغلی صرفاً فرد شاغل را متاثر ناساخته و خانواده و حتی نسل های بعد را متاثر می سازد، طیف وسیع مشکلات بهداشتی مرتبط در آینده قابل پیش بینی است.

پیش بینی است. عدم رضایت شغلی، ناخوش آید بودن جنبه های روانی در محیط کار و عدم بهداشت روانی، مخاطرات فیزیکی، شیمیایی و بیولوژی، ارگونومیک و ایمنی، همه آن ها سلامت فرد شاغل را که بهترین و بیشترین ساعت های زندگی روزانه خود را در آن محیط می گذرانند تهدید می نماید به طوری که آمار نشانه ها، اختلال ها و بیماری های شغلی در شاغلین آذری سنا کشورها، شاهدی بر این ادعا است. در حالی که شاید اقدام های بسیار ساده نیز بتوان برخی از این مشکل ها را به میزان قابل قبولی کاهش داد. شواهد گواه این واقعیت است که عدم توجه به بکارگیری موازین بهداشت و ایمنی کار، عمدتاً به دلیل نادیده انگاشتن مدیران و شاغلین است.

آگاهی مدیران و شاغلین است. بر این باوریم که با بالا بردن سطح دانش و آگاهی افراد می‌توان در جهت حذف و یا کنترل این مخاطرات در محیط‌ها کار اقدام‌های جدی انجام داد. انجمن علمی بهداشت کار ایران با تکیه بر رسالت بنیادین خود ضمن قراردادی از مؤلف این مجموعه که گام نخستینی را جهت توجه به کارکنان اداری و مشکلات بهداشتی و ایمنی آنان برداشته، امید دارد که این مهم ادامه یافته و با قابونی‌شدن اجرای موازین بهداشت و ایمنی محیط کار در محیط‌های اداری، سلامت شغلی این گروه از عناصر توسعه نیز در اولویت سلامت قرار گیرد.



فهرست

۹	مقدمه
۱۱	مدیریت خطرات تهدیدکننده سلامت کارکنان اداری
۱۳	خطرات تهدیدکننده سلامت کارکنان اداری
	۱ خطرات فیزیکی
۱۵	۱-۱ دما و تهویه مطبوع
۱۶	۲-۱ رطوبت
۱۸	۳-۱ روشنایی
۱۸	۱-۳-۱ اثرات روشنایی محیط کار بر سلامت کارکنان
۱۹	۲-۳-۱ عوارض ناشی از روشنایی نامناسب محیط کار
۱۹	۳-۳-۱ تأمین روشنایی محیط کار
۲۱	۴-۳-۱ رنگ
۲۱	۵-۳-۱ کیفیت نور
۲۲	۶-۳-۱ بازتاب نور و درخشندگی سطح محل کار
۲۳	۷-۳-۱ سایه‌های روی سطح کار
۲۴	۴-۱ سر و صدا در دفتر کار
۲۴	۱-۴-۱ منابع سر و صدا
۲۵	۲-۴-۱ صحبت‌های آهسته
۲۶	۳-۴-۱ کنترل صدا در محیط کار
۲۷	۵-۱ ارتعاش
۲۷	۶-۱ پرتوهای یونساز و غیر یونساز

خطرات ارگونومیک

- ۱-۲ طراحی و جانمایی
- ۲-۲ معبرها
- ۳-۲ محل‌های ذخیره‌سازی
- ۴-۲ پارتیشن‌ها
- ۵-۲ تسهیلات بهداشتی
- ۶-۲ شستن طولانی و نادرست
- ۷-۲ حمل و نقل دستی
- ۸-۲ خطر ناشی از کار با رایانه و مشکلات و عوارض مرتبط با آن
- ۱-۸-۲ ابعاد توصیه شده برای ایستگاه‌های کاری نشسته
- ۲-۸-۲ صفحه کلید
- ۳-۸-۲ صندلی
- ۴-۸-۲ میز
- ۵-۸-۲ نمایشگرها
- ۶-۸-۲ نگه‌دارنده کاغذ
- ۷-۸-۲ ماوس‌ها
- ۸-۸-۲ عملیات همزمان صفحه کلید و تانژن
- ۹-۸-۲ روشنائی در زمان استفاده از رایانه
- ۱۰-۸-۲ عارضه چشم در کار با رایانه
- ۱۱-۸-۲ نشستن پشت میز

خطرات شیمیایی

- ۱-۳ کنترل مواد شیمیایی
- ۲-۳ ازن
- ۳-۳ هوای آلوده
- ۴-۳ سندرم ساختمان بیمار
- ۵-۳ گیاهان در دفتر

خطرات بیولوژیکی

- ۱-۴ کنترل آلاینده‌های بیولوژیکی

عوامل خطر روانی-اجتماعی در محل کار

- ۱-۵ استرس
۶۲
۲-۵ فرسودگی شغلی
۶۳
۳-۵ قلدری و زورگویی
۶۴
۱-۳-۵ پیشگیری از قلدری در محیط کار
۶۴
۴-۵ خشونت‌های شغلی
۶۵
۵-۵ خستگی شغلی
۶۷
۶-۵ شیفت کاری
۶۸
۷-۵ افسردگی شغلی و عوامل آن
۷۰
۸-۵ دامنه دوستی در محیط کار
۷۱
۹-۵ عوامل روانی و رابطه آن با بهره‌وری کارکنان
۷۳
۱۰-۵ رضایت شغلی
۷۶

۶
ایمنی در کارهای اداری

- ۱-۶ حوادث اداری
۷۹
۲-۶ فوریت‌ها در دفاتر کاری
۸۱

۷
کم‌تحرکی

- ۱-۷ بیماری‌های قلبی و عروقی
۸۳
۲-۱-۷ عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی
۸۴
۲-۷ فشار خون بالا
۸۷
۳-۷ کلسترول بالا
۸۸
۴-۷ کبد چرب
۹۲
۵-۷ اسید اوریک بالای خون
۹۳
۶-۷ چاقی
۹۶
۱-۶-۷ تعریف چاقی
۹۶
۲-۶-۷ انواع چاقی
۹۷
۳-۶-۷ اهمیت و شیوع چاقی
۹۸
۴-۶-۷ عوامل موثر در بروز چاقی
۹۹

۰۱
۱۲
۱۹

۵-۶-۷ چگونه لاغر شویم (چاقی نشویم)؟
۷-۷ دیابت (مرض قند)

منابع

www.ketab.ir

مقدمه

سقراط در موقع حضور بر بالین بیمار می پرسید:
«سن شما چقدر است؟ چند روز است بیمارید؟
اشتهای شما چطور است؟» و...
من می خواهم به گفته او این عبارت را اضافه کنم:
«شغل شما چیست؟»
برناردو رامازینی

بررسی ها نشان می دهد سلامت کارکنان در محیط های اداری به شدت تهدید می شود. [۳۵، ۳۴، ۱۱]
کار کردن در محیط های اداری اگر چه گاهی اوقات به عنوان کارهای ایمن در نظر گرفته می شود ولی این نوع مشاغل نیز می توانند منجر به یک سری ریسک های بالقوه برای کارکنان شوند که از جمله آن ها خستگی چشم، سندرم کار بیش از حد، سردرد، لغزش، سر خوردن، آسیب های ناشی از حمل دستی اشیا و مشکلات ناشی از نشستن بیش از حد می باشد. با این حال به خصوص در کشور عزیز ما ایران هنوز اقدام جدی در ارتباط با بهبود سلامت آن ها انجام نشده است. امید است این کتاب با افزایش آگاهی در این زمینه باعث توجه بیشتر به این مسئله گردد.
در بررسی ویژگی های جسمی و روانی افراد دو عامل اساسی وراثت و محیط مورد توجه است که هر دو از لحاظ تأثیری که بر فرد می گذارند، حائز اهمیت فراوان هستند. انسان زندگی خود را در محیط های مختلف می گذراند که محیط کاری از مهم ترین محیط هایی است که فرد بزرگسال بخش اعظمی از وقت خود را در آنجا سپری می کند. بر این اساس روشن است عوامل موجود در محیط کاری عملکرد فرد را در شغل او تحت تأثیر قرار می دهند. این عوامل بسیار مختلف و متعددند و از یک محیط کاری تا محیط کاری دیگر متفاوتند. در اینجا سعی شده است تا اغلب عوامل زیان آور کار ذکر شود تا هرکس متناسب با محیط کار خود عوامل زیان آور محیط خود را شناسایی کرده و پس از ارزیابی های لازم اقتصادی و بهداشتی و سایر ملاحظات دست به اقدامات کنترلی مناسب بزند. [۳۶]

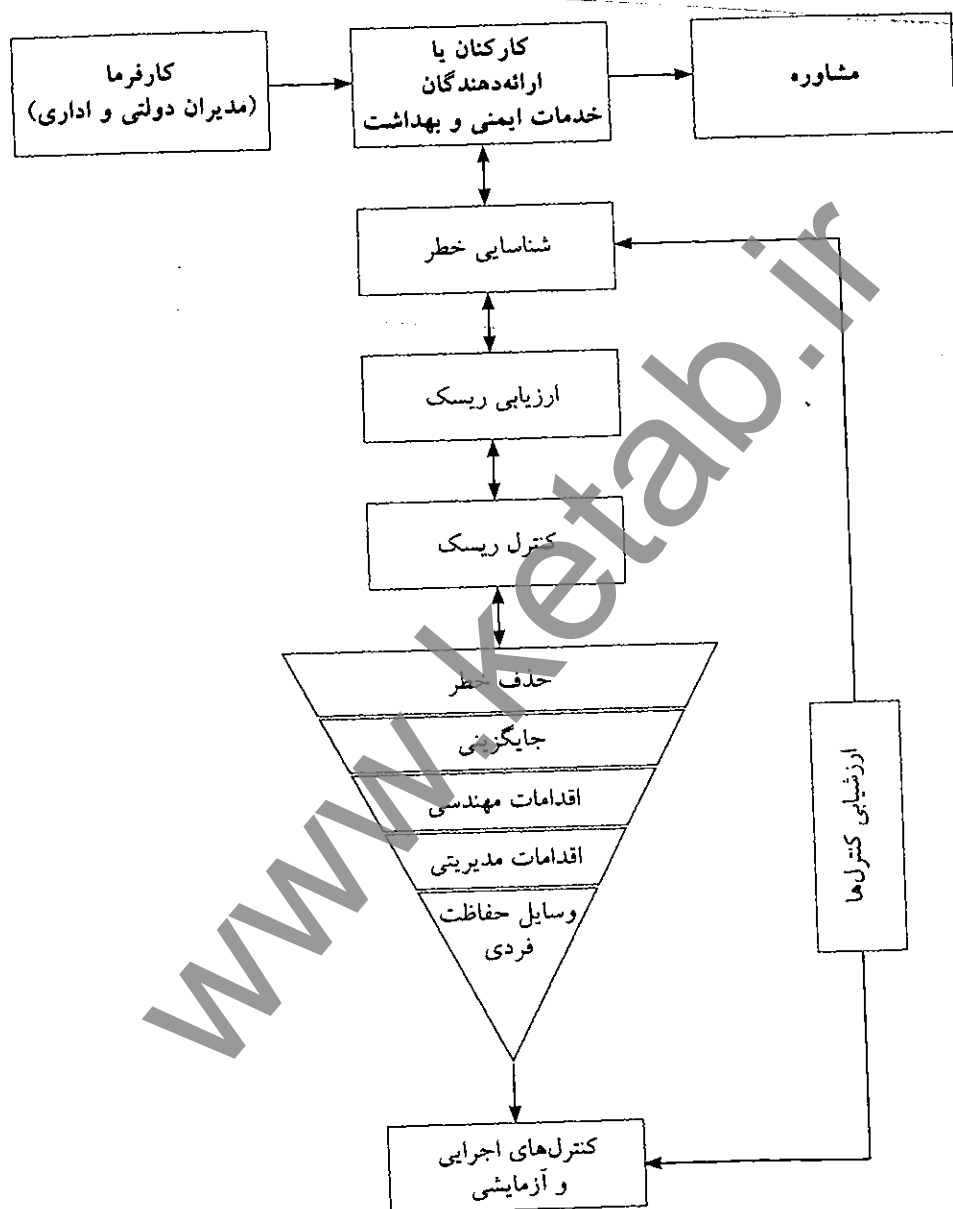
از طرف دیگر تمام محیط های کاری، سازمان ها، ادارات، کارخانجات و مراکز تولیدی و غیره در صدد افزایش کارایی کارکنان خود هستند که ایجاد شرایط محیطی سالم اولین و اساسی ترین گام در این راستا می باشد. همچنین بهداشت و سلامت جسمی و روانی افراد در

جنبه‌های دیگر زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی تأثیر دارد. به طوری که در جوامع مختلف به تأمین سلامت کارکنان توجه شایانی می‌شود و برنامه ریزی‌ها و هزینه‌های کلانی صرف این امر می‌شود. کارکنان اداری که بخش مهمی از جمعیت شاغلین هر کشور را تشکیل می‌دهند نیز از این قاعده مستثنا نیستند و بایستی اقدامات لازم جهت کنترل این عوامل و در نهایت سلامتی آن‌ها صورت پذیرد. برای نیل به این امر لازم است طبق یک الگوی علمی این کار انجام گیرد که در ادامه، الگوی جامعی در ارتباط با نحوه مدیریت خطرات ایمنی و بهداشت حرفه‌ای محیط‌های اداری آمده است که می‌تواند نقشه مناسبی برای حل این مسئله باشد.

برای جلوگیری از این عوارض به‌خصوص کارفرما یا مدیر سازمان بایستی:

- در مورد مسائل ایمنی و بهداشت با کارکنان مشاوره کند.
- تجهیزات و سیستم‌های کاری ایمن تهیه نموده و از آن‌ها نگهداری مناسبی به عمل آید.
- اطمینان حاصل کند که تجهیزات و مواد مورد استفاده به صورت ایمن حمل و نقل و انبار می‌شود.
- در آغاز استخدام و به صورت دوره ای و منظم به پایش و ارزیابی وضعیت سلامت کارکنان بپردازد. این امر از طریق انجام معاینات سلامت امکان پذیر می باشد.
- اطلاعات، دستورالعمل، آموزش و نظارت کافی برای سلامت کارکنان فراهم آید مثلاً کتاب‌ها یا جزوات آموزشی مرتبط با سلامت کارمندان را در اختیار آن‌ها بگذارد.
- محل کار را در شرایط سالمی نگهداری کند که این شامل ورودی‌ها و خروجی‌ها نیز می‌شود. در این کتاب این شرایط سالم توضیح داده می‌شود.
- به تهیه امکانات لازم در زمان شرایط اضطراری از جمله زمان تخلیه افراد ساختمان، ارتباطات و کمک‌های اولیه بپردازد.
- یک مدیریت ریسک نظاممند شامل مراحل مشخص برای محل کار صورت دهد. عمل بایستی با مشاوره با کارکنان صورت گیرد. مدیریت ریسک فرآیند تصمیم‌گیری شامل ملاحظات سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، و عوامل فنی و همچنین جمع‌آوری اطلاعات ارزیابی ریسک مربوط به یک خطر است. بدین معنی است که با توجه به شرایط سازمان یا شرکت مدیر باید دست به تصمیم‌گیری بزند و در صورت لزوم زیان حاصل از عدم رعایت اصول ایمنی و بهداشت بیشتر از هزینه ای شود که صرف آن شود بایستی خطرات مرتبط با سلامتی شناسایی و با انجام اولویت اقدام به برطرف کردن آن‌ها کند.

مدیریت خطرات تهدید کننده سلامت کارکنان اداری



نمودار نحوه مدیریت خطرات ایمنی و بهداشت حرفه ای

البته گاهی اوقات مثلاً ممکن است شرکت در دوره رکود اقتصادی باشد و تحمل پرداخت برخی هزینه‌های ایمنی و بهداشتی را نداشته باشد یا ایجاد برخی شرایط بهداشتی با درجه‌ای خاص باعث تحمیل هزینه‌های سنگین بر سازمان شود؛ در چنین شرایطی باید، موضوع را تجزیه و تحلیل کرده و با مقایسه گزینه‌های مختلف و انتخاب و اجرای پاسخ‌های مناسب مدیریتی، با آن خطر برخورد مناسب شود تا سازمان یا شرکت از آن مصون مانده و بقای آن تضمین گردد.

مدیریت ریسک مذکور شامل [۳۴]:

مرحله ۱. شناسایی مشکل (شناسایی خطر)

در این مرحله بایستی همه موقعیت‌های بالقوه خطرناک که می‌توانند باعث هرگونه آسیبی به افراد در محیط کار شوند مورد شناسایی قرار داد.

برای شناسایی مخاطرات باید پرسید که چه می‌شود؟

اگر...!

این فرآیند شامل نگاه به کل سیستم می‌شود و نیاز دارد که شما:

نگاهی به گذشته بیندازید تا ببینید چه حوادثی، ش

حوادث یا بیماری‌های شغلی تا کنون روی داده است.

• با کارکنان صحبت کنید تا آن‌ها در مورد مسائل بهداشتی و سلامتی نکات مرتبط

کارشان را ارائه دهند و احیاناً چک لیست خطر پر کنید.

• در مناطق کاری شروع به قدم‌زدن کنید تا ببینید و بشنوید که دارد چه اتفاقی می‌افتد.

• هرگونه اطلاعاتی را که در مورد قطعات تجهیزات یا مواد شیمیایی موجود است

را بررسی کنید.

• با بارش افکار یا دیگر تکنیک‌ها در مورد اینکه چه اتفاقاتی ممکن است در آن

اتفاق بیفتد در صورتی‌که چیزی به خطا برود بحث و تبادل نظر کنید.

مرحله ۲. تعیین اینکه مشکل چقدر جدی است؟ (انجام ارزیابی ریسک):

ایجاد یک رابطه کیفی یا کمی بین ریسک‌ها و فواید مواجهه با یک عامل، که شامل فر

پیچیده تعیین اهمیت خطرات مشخص و ریسک‌های برآورد شده وارد بر یک سیستم



سازمان که از مواجهه با خطر ناشی می‌شود. ارزشیابی ریسک یک عنصر مدیریت ریسک است. ارزشیابی ریسک مترادف با ارزشیابی ریسک مفایده می‌باشد.

مرحله ۳. تصمیم در مورد اینکه نیاز است برای حل مشکل چه کاری صورت گیرد؟ (حذف یا کنترل ریسک).

همان طور که در نمودار هم دیده می‌شود کنترل خطرات محیط کار طبق سلسله مراتب کنترل خطر یعنی حذف خطر، جایگزینی خطر با ماده یا شرایط با خطر کمتر، اقدامات فنی مهندسی، اقدامات مدیریتی (مثل کاهش ساعات کار و افزایش استراحت) و نهایتاً وسایل حفاظت فردی صورت می‌گیرد. البته باید توجه داشت که گزینه آخر یعنی وسایل حفاظت فردی مثل کلاه ایمنی، دستکش و غیره در محیط‌های کاری-اداری کاربردی ندارند.

در ادامه در مورد هر یک از خطرات محل کار اطلاعاتی ارائه می‌شود که می‌تواند به شما در شناسایی و مدیریت بهتر ریسک‌های محل کارتان کمک شایانی کند.

خطرات تهدیدکننده سلامت کارکنان اداری

سلامتی را نوعی حالت رفاه جسمی، روانی و اجتماعی است و نه تنها بیمار و معلول نبودن. یکی از محیط‌هایی که می‌تواند این رفاه را به خطر بیندازد محیط‌های اداری است. به طور کلی خطرات تهدیدکننده سلامت کارکنان اداری به دو دسته عمده **خطرات مرتبط با بهداشت کارکنان و خطرات مرتبط با ایمنی کارکنان** تقسیم می‌شوند. خطرات مرتبط با بهداشت منجر به بیماری‌های ناشی از کار شده و خود به دو دسته عوامل خطر شغلی و عوامل خطر مرتبط با سبک زندگی تقسیم می‌شوند که عوامل خطر شغلی خود شامل عوامل فیزیکی، شیمیایی، ارگونومیک، زیست‌شناختی و روانی و عوامل خطر مرتبط با سبک زندگی خود شامل عواملی مثل کم تحرکی، سیگار کشیدن و غیره می‌شود. این در حالی است که خطرات مرتبط با ایمنی معمولاً شغلی می‌باشند و می‌توانند منجر به حوادث شغلی شوند برای مثال آتش سوزی یا زمین خوردن.



اما در اینجا برای راحتی کار این عوامل خطر به ترتیب زیر بررسی می شوند:

۱. خطرات فیزیکی،
۲. خطرات ارگونومیک،
۳. خطرات شیمیایی،
۴. خطرات زیست شناختی (بیولوژیکی)،
۵. عوامل خطر روانی-اجتماعی،
۶. ایمنی در دفاتر (خطرات مکانیکی)،
۷. و کم تحرکی (خطرات مرتبط با سبک زندگی)

همچنین ضمن بحث و بررسی عوامل فوق، عوارض و راه های پیشگیری نیز همزمان با معرفی خطر ارائه می شوند.

