

UMANA®



السلامة في العمل

تصب في مصلحة الجميع

الجمعية الوطنية لمفتشي الرقابة (ANIV):
العنوان المسجّل: Via Cecchini ١٧-١٩, ٣٠١٧٣ (Mestre (VE)
الهاتف: ٠٤١٦١٦٣٢٦
info@aniv.it
www.aniv.it

UMANA
المقر الرئيسي والإدارة العامة:
(Marghera (VE - ٣٠١٧٥, ١١٣ Via Colombara
الهاتف: ٠٤١,٢٥٨٧,٣١١
info@umana.it
www.umana.it

حقوق الطبع والنشر © محفوظة لصالح HUMAN - ANIV لعام ٢٠٢٥. جميع الحقوق محفوظة. يُحظر نسخ هذا المنشور، ولو جزئياً، بأي شكل أو وسيلة دون الحصول على إذن. تم الانتهاء منه في مايو ٢٠٢٥.

الفهرس

مقدمة Umana	4
مقدمة الجمعية الوطنية لمفتشي الرقابة (ANIV)	5
التكاليف البشرية والاجتماعية والاقتصادية الناجمة عن عدم تطبيق إجراءات الوقاية	6
نبذة عن الحوادث على مستوى العالم بناءً على البيانات الصادرة عن منظمة العمل الدولية (ILO)	8
الحفاظ على الإرث الثمين للسلامة النفسية والبدنية	10
أهمية عدم الاستهانة	11
مناولة الأحمال يدويًا	12
مناولة الأحمال اليًا	18
استخدام الأدوات	24
استخدام الآلات والمعدات	30
العمل على ارتفاعات عالية واستخدام السلالم	36
الضوضاء	42
الاهتزازات الميكانيكية	48
التعرض للعوامل الكيميائية الخطرة	54
التعرض للعوامل البيولوجية	60
وحدات العرض المرئي	66
مشكلات التحول الرقمي	72
الضغط النفسي المرتبط بالعمل	78
نوبات العمل	84
العمل في بيئات منعزلة	90
الفروق اللغوية والثقافية	96
العمر	102
المسائل المتعلقة بالمضايقات وسوء المعاملة والاندماج وتقدير الدور الوظيفي	108
حوادث الطرق والتنقلات من وإلى العمل	114
نُظم العمل الذكي والعمل من المنزل	120
التثقيف والمعرفة والتدريب	128
المراقبة الصحية	132
معدات الوقاية الشخصية	136
الاتصالات والمعلومات	140

لقد جاءت فكرة إعادة إصدار هذا المحتوى «الموجز» بعد مرور ٢٠ عامًا على الإصدار الأول انطلاقاً من عنوانه الأصلي: «السلامة في العمل حق للجميع». فهو لم يُكتب ليكون دليلاً إرشادياً أو مجرد كتيب جديد عن لوائح السلامة.

إنه مساهمة بسيطة تُبادر **Umana** بتقديمها للارتقاء بجودة العمل ورفاهية الأفراد، ولضرورة تعزيز القدرة التنافسية للشركات من خلال ترسيخ ثقافة السلامة بوصفها جزءاً لا يتجزأ من ثقافة العمل، بل من ثقافة المجتمع ككل. لقد اعتمدنا نهجاً عملياً قائماً على أمثلة واقعية لإبراز كيف أن الاستثمار في السلامة يؤدي إلى نتائج إيجابية تعود بالنفع على كلٍّ من الشركة والعامل. إجراءات الوقاية لم تكن يوماً تكلفة إضافية، كما أن الالتزام بمبادئ العدالة واحترام القانون في علاقات العمل لا يمثلان عبئاً.

ومن نهجنا أن نخاطب الناس ونصغي إليهم، سواءً كانوا عمالاً أم أصحاب أعمال. وإننا لا نجد عن هذا النهج في الكتيب الحالي. كما نؤمن أن السلامة في العمل هي أول وأهم عنصر يسهم في زيادة الوعي والتخلي بحس المسؤولية لكل واحد منا.

إننا نتعهد «بتحديث» هذا الكتيب وأن يكون محفزاً مستمرًا لكل الأطراف المعنية ضمن هذه المنظومة. وقد أثرينا هذه النسخة الحديثة بشرح لعدد من المخاطر المستجدة التي نغفل عنها أحياناً، رغم أثرها المباشر على الصحة النفسية والجسدية للجميع، فضلاً عن أن التقنيات الحديثة والنظم المؤسسية المعاصرة لا تؤدي بالضرورة إلى الحد منها. سياترجم النص إلى عدة لغات، لأن الوقاية تعتمد أولاً وقبل كل شيء على الفهم والتواصل الفعّال. نتوجه بالشكر إلى الجمعية الوطنية لمفتشي الرقابة لتبنيها هذه المبادرة، وتوفير الإشراف العلمي على هذا الكتيب ومساهمتها الفعّالة في نشره وزيادة الوعي به.

إنّ مراعاة إجراءات الوقاية والسلامة التزام يجب على أي وكالة توظيف ألا تتخلف عن الوفاء به ولو يوماً واحداً؛ وفي **Umana**، فهذا الالتزام جزء أصيل في قيم المؤسسة التي تميّزها عن غيرها، وعلى رأسها احترام الفرد.

لا يسعنا إلا أن نبارك وندعم مبادرة كهذه، حيث إنها تدعو إلى تطبيق إجراءات الوقاية بأسلوب دقيق وملتزم، وتوضّح مزايا تطبيق إجراءات السلامة في العمل.

وعلى مدار نصف قرن تقريباً، أنشأت الجمعية الوطنية لمفتشي الرقابة شبكة تضم تحت مظلتها المفتشين من المعهد الوطني للضمان الاجتماعي (INPS) والمعهد الوطني للتأمين ضد حوادث العمل (INAIL) والهيئة الوطنية للتفتيش العمالي، بالإضافة إلى موظفي الوقاية في الهيئات الصحية المحلية.

يقوم ميثاق المؤسسة على الالتزام المهني بصون الكرامة، واحترام القانون، وتعزيز السلامة في بيئة العمل، وذلك وفقاً لما ورد في ميثاق القيم الخاص بنا الذي ينص على: يجسّد صون الكرامة واحترام القانون والسلامة في العمل القيم الأساسية والالتزام الراسخ الذي يُعد مصدر إلهام للأفراد المنضمين إلى الجمعية الوطنية لمفتشي الرقابة. وتمثّل هذه العناصر الثلاثة منظومة مترابطة لا تنفصم، إذ يندبثق كل منها من مسارات طويلة وشديدة الصعوبة من التحسين والتطور، والتي شكّلت وما تزال تشكّل جوهر التجربة الإنسانية في مجال العمل.

يجب ألا يكون أداء العمل سبباً في الإضرار بالصحة، بل على العكس، يجب أن يكون حافزاً لتعزيز حماية الأرواح والسلامة النفسية والجسدية، باعتبارها حقوقاً مصونة لا تُمس، وضمانها لواجب إنساني واجتماعي وقانوني لا يمكن التهاون فيه.

يمكن السيطرة على جميع المخاطر المرتبطة بأنشطة الإنتاج، سواءً كانت واضحة وتتسبب في حوادث العمل أو خفية وخطيرة تؤدي إلى أمراض مهنية خبيثة، وذلك من خلال التطبيق الفعلي — وليس الشكلي — للحلول التقنية والتنظيمية المتاحة والخاصة بإجراءات الوقاية والسلامة. تقع مسؤولية تطبيق إجراءات الوقاية والسلامة على عاتق أصحاب العمل، ولكن لا يتحقق ذلك إلا بمشاركة فعّالة وواعية من جميع العاملين، وذلك حرصاً على التطبيق السليم في الوقت المناسب، بما يعود بالنفع على جميع الأطراف.

لم تتوقف حوادث الوفاة والإصابات والإعاقات في العمل، على الرغم من أنه يمكن تجنبها بشكل فعلي؛ فالذهاب إلى العمل والعودة منه سالماً أمرٌ ممكن، بل واجب، كما أن أثره الإيجابي ينعكس على الفرد والمجتمع على حدٍ سواء.

الجمعية الوطنية لمفتشي الرقابة

التكاليف البشرية والاجتماعية والاقتصادية الناجمة عن عدم تطبيق إجراءات الوقاية

تؤدي الأضرار الناتجة عن عدم تطبيق إجراءات الوقاية أو ضعفها أو عدم كفاءتها إلى حدوث عواقب وخيمة لا يمكن تحملها، وأيضًا ترتفع أعداد الإصابات الجسدية، ويتراجع الإنتاج، وتتصاعد النزاعات، ويتدهور مناخ الأعمال. وهذه الأعداد على الصعيد العالمي والأوروبي والوطني كبيرة ولافتة للنظر.

تُنفق إيطاليا أكثر من ٤٥ مليار يورو سنويًا على الحوادث والأمراض الناتجة عن ظروف العمل. ويرجع هذا الرقم الهائل إلى تكاليف التدخلات الطبية، والتعويضات، وخسارة الإنتاج نتيجة الغياب عن العمل بسبب إصابات عمل.

حين تصير إجراءات الوقاية الصحية محورًا أساسيًا في الشركة، فإنها تنعم بمجموعة إيجابيات شاملة. مثلًا، عند تعزيز الوعي بأهمية الحفاظ على الصحة داخل بيئة العمل، فلا تبقى آثاره الإيجابية ضمن حدود الشركة، بل تشمل السلامة في الشارع، وممارسة الأنشطة البدنية، واتباع عادات صحية في تناول الطعام من حيث الكمية والجودة، والتمتع بالعافية في الكبر، بالإضافة إلى توفر الرفاهية والاستقلالية.

الصحة سر النجاح في العمل، لكن الأهم أنها سر السعادة في الحياة!

الوضع غير مقبول ومتناقض في بعض الجوانب. يوجد في بلادنا نحو أربعة ملايين ونصف مؤسسة. وفي الغالبية العظمى من هذه الشركات، أي أكثر من تسعين بالمائة، يشارك أصحابها في الأنشطة التشغيلية بأنفسهم. ومن ثم، فإن الوقاية والسلامة يمثلان أيضًا في جوهرهما وسيلة مباشرة لحماية أصحاب الشركات.

لا شك أن الحفاظ على الصحة يجب أن يسبق كل ما سواه؛ مثل اللوائح، والاستثمارات المطلوبة في السلامة والتدريب، وتوفير الحلول التقنية. فلا يجوز أن يكون العمل ذريعة للمساس بالصحة بأي حال من الأحوال، فالحفاظ عليها غريزة وفطرة إنسانية وواجب دستوري، إذ لا يخفى على أحد أن تكلفة الوقاية أقل بكثير من تكلفة علاج الضرر.

التكاليف التي يتكبدها صاحب العمل عند عدم مراعاة السلامة التكاليف التي يتكبدها العامل عند عدم مراعاة السلامة التكاليف التي يتكبدها المجتمع عند عدم مراعاة السلامة

يشكل تعزيز التضامن بين الشركات مساهمة محورية في تحسين إجراءات الوقاية والسلامة. ومعلوم أن درجة الالتزام بهذا الموضوع تختلف بين الشركات المنظمة والصغيرة أو متناهية الصغر. ولهذا، يقع على عاتق الشركات الأكثر استعدادًا واهتمامًا بالسلامة أن تبادر بدعم جهود تعزيز السلامة عند التعامل أو التعاقد مع الشركات الصغيرة. لكن يجب ألا يتم ذلك من خلال الامتثال البيروقراطي المجرد، بل من خلال تبادل المعرفة، والتحفيز الإيجابي، والتعاون المشترك.

يعزّز كل من الإطار التنظيمي المحسّن وزيادة الاهتمام بالاستدامة وتغيير توجهات الأجيال الجديدة الشعور بتفانٍ وحماس، لكنه يتطلب في الوقت نفسه التزامًا يوميًا راسخًا، وعدم التهاون إطلاقًا في إجراءات الحفاظ على الصحة.

نبذة عن الحوادث على مستوى العالم بناءً على البيانات الصادرة عن منظمة العمل الدولية

وحسب بيانات المعهد الوطني للتأمين ضد حوادث العمل، فقد ارتفعت الوفيات نتيجة التعرض لحوادث بنسبة ٤,٧٪ من عام ٢٠٢٣ إلى عام ٢٠٢٤، أي ارتفعت من ١٠٢٩ إلى ١٠٧٧ حالة، وبذلك انتهى التراجع في هذه الحالات بعدما استمر لعقود (حيث سُجّلت ٤٦٤٤ حالة في عام ١٩٦٣، و١٧٦٨ حالة في عام ١٩٨٣، وتراجعت مجددًا إلى ١٤٣٣ في عام ٢٠٠٣). وفي عام ٢٠٢٤، كانت الزيادة الأكبر في الحوادث في الطريق إلى العمل (من ٢٣٩ إلى ٢٨٠)، في حين ارتفعت الحوادث في مكان العمل بمقدار ٧ حالات فقط (من ٧٩٠ إلى ٧٩٧). وأخيرًا، من الجدير بالذكر أيضًا أن إجمالي تقارير الحوادث التي نشرها المعهد الوطني للتأمين ضد حوادث العمل (لعام ٢٠٢٥) بلغ ٥٨٩,٥٧١ تقريرًا، ويشمل هذا الرقم ٧٧,٨٨٣ حالة من طلاب المدارس والجامعات الحكومية والخاصة بعد إدراج هؤلاء الطلاب مؤخرًا ضمن برنامج تأميني تجريبي من المعهد، ما يمثل زيادة بنسبة ١٠,٩٪ مقارنةً بالعام السابق (وفقًا لبيانات المجلس الوطني للاقتصاد والعمل (CNEL) وصحيفة (Sole٢٤Ore)).

حوادث العمل على مستوى العالم

إجمالي حوادث العمل السنوية على مستوى العالم	317,000,000
إجمالي الوفيات على مستوى العالم بسبب حوادث أو أمراض ناتجة عن ظروف العمل	6,300
إجمالي الوفيات على مستوى العالم بسبب حوادث أو أمراض ناتجة عن ظروف العمل سنويًا	2,300,000

المصدر: منظمة العمل الدولية، جنيف

التكلفة الاقتصادية السنوية الناجمة عن عدم تطبيق إجراءات الوقاية

سنويًا	التكلفة بالمليار يورو
على مستوى العالم	4,000
في دول الاتحاد الأوروبي	366
في إيطاليا	45

في إيطاليا يوميًا:

كل يوم، يصاب **2,249** عاملاً بإصابات بسبب أنشطة العمل قد تؤدي بحياتهم، أو تسبب عاهات مستديمة، ولحسن الحظ يمكن علاج بعضها.

ويمكن تصنيفها على النحو التالي:

3 حالات وفيات في العمل؛

1.998 حالة إصابة بسبب حوادث، منها إصابات تسبب عاهات مستديمة؛

248 حالة يتم تشخيصها بأمراض ناتجة عن ظروف العمل.

الحفاظ على الإرث الثمين للسلامة النفسية والجسدية

يعدّ العمل أحد ركائز الرفاهية للفرد والمجتمع، حيث إنه يوفر فرصاً للتطور وتحقيق الطموحات الشخصية والاستقرار الاقتصادي.

ولكن إذا لم تتوفر بيئات آمنة، فلن يكون للعمل مساهمة فعّالة في تحسين جودة الحياة. من حق كل عامل أن تتوفر له بيئة عمل آمنة تتضمّن فيها إجراءات الحفاظ على الصحة والوقاية من المخاطر على ما سواها. ولا يمكن أن يهنا العامل بيوم عمل خالٍ من الحوادث وأمن بدون الوعي بالمخاطر والمعرفة بالتدابير الوقائية التي تحول دون تعريض حياته للخطر.

لا تؤثر الإصابات على الإنتاجية وحدها، بل تُفسد على العامل حياته خارج بيئة العمل. وبالتالي، فإن نشر ثقافة السلامة تعني الاستثمار في رفاهية الفرد بما يجعله يعود إلى بيئته سالمًا كل يوم.

يتناول هذا الكتيب قيمة الوعي والوقاية في إدارة المخاطر، ويبيّن كيف أن السلامة ليست مجرد التزام، بل خيار استراتيجي يُفضي إلى مستقبل مُرضٍ على المستويين المهني والشخصي. إن الوعي يُنمي الحذر فينا، والمعرفة تقينا من المخاطر.

أهمية عدم الاستهانة

السلامة في العمل مسؤولية مشتركة

غالبًا ما يُنظر إلى السلامة في العمل على أنها مجرد التزام بيروقراطي، أو مجموعة قواعد يجب اتباعها تفاديًا لنزول العقوبات. لكن السلامة ليست محصورة في هذا النطاق فحسب، بل هي التزام راسخ وثقافة تُجنى ثمارها يوميًا بعد يوم.

من أشهر الأخطاء أن يظن المرء أنه "لا داعي للقلق طالما لم يقع مكروه حتى الآن". تنتشر هذه العقلية بين أصحاب العمل والموظفين على حد سواء، وتمثل بيئة خصبة لوقوع الحوادث والإصابات. يجب على الشركات إجراء تقييمات استباقية للمخاطر بأن تستثمر في أحدث أساليب التدريب والمعدات والإجراءات. لكن السلامة ليست مجرد كلمات تُكتب على "ورق"؛ بل كل عامل مطالب بأن يؤدي دوره على أكمل وجه، وأن يطبق التدابير الوقائية عمليًا وأن يُبلغ عن أي مخاطر يراها. يُعد التهاون في تطبيق التدابير الوقائية بحجة عدم وقوع مكروه في السابق مخاطرة قد تُفضي إلى عواقب وخيمة.

وحرى بنا ألا ننخدع بالتعود على بيئة العمل أو التجارب السابقة؛ فالسلامة ليست هدفًا نحققه ثم نطمئن، بل مسار مستمر من التعلّم والتحسين. وحين تتصافر جهود الشركة مع الموظفين، تتوفر بيئة عمل أكثر أمانًا للجميع.

01



مناولة الأحمال يدويًا

تتضمن هذه الأنشطة رفع "حمل"، أو وزن، أو دفعه أو سحبه أو حمله أو تحريكه. ويندرج ضمن هذا التعريف الأنشطة المعروفة باسم "الحركات المتكررة"، وهي التي تتضمن تكرارًا مستمرًا حتى وإن كانت تتطلب جهدًا بسيطًا، لا سيّما تلك التي تُستخدم فيها الأصابع واليدين والذراعين.



الممارسات الجيدة

إذا استدعى الأمر نقل شيء ما، فيجب استخدام المعدات المناسبة. وإذا تعدد تنفيذ النشاط باستخدام معدات خاصة، فقد تساعدك النصائح البسيطة التالية:

- قف ثابتًا واعتمد على قوة ساقيك وليس ظهرك؛
- أمسك الشيء المراد رفعه أو نقله بإحكام، وقربه من جسمك قدر الإمكان؛
- لا ترفع أوزانًا لا تتناسب مع عمرك أو بنييتك الجسدية.

العواقب

قد يؤدي رفع الأوزان أو نقلها بطريقة غير صحيحة أو لفترات طويلة إلى حدوث مشكلات في العضلات والعظام. ولا تؤثر هذه المشكلات في أداء العمل فحسب، بل قد تؤثر في أنشطة الحياة اليومية أيضًا. ومن أبرز المشكلات التي تنجم عن هذه الممارسات الخاطئة آلام الظهر واضطرابات الدورة الدموية وصعوبة الحركة، ما يُضعف الشعور العام بالعافية ويؤثر في القدرة على أداء الأنشطة اليومية.

أوجه الاستفادة للعامل

قد لا تندرج المشكلات الناجمة عن المناولة اليدوية غير الصحيحة للأحمال ضمن حوادث العمل، لأنها في كثير من الأحيان تكون مرتبطة بأمراض جسدية موجودة مسبقاً (مثل التهاب المفاصل) وتتفاقم تدريجياً بمرور الوقت دون وجود علاقة مباشرة بين السبب والنتيجة. لا يُصنّف التغيب عن العمل الناتج عن هذه الحالات ضمن حوادث العمل، بل يُعتبر مرضاً، وبالتالي لا يتمتع العامل بكل الحقوق كما في حوادث العمل. إن اتباع قواعد السلامة لا يحميك في العمل فحسب، بل يساعدك على أن تهنأ بحياة أفضل كل يوم. ومن ثم، يجب الاعتناء بصحة الجسد واتباع الممارسات الصحيحة تفادياً للمشكلات طويلة الأجل والتمتع بحياة أكثر صحة ونشاطاً.

أوجه الاستفادة للشركة

من الضروري التأكيد من أن عمليات مناولة الأحمال تتمثل لبروتوكولات السلامة المعتمدة، وأن العمال يخضعون لفحوصات طبية دورية.

وقد يؤدي عدم الامتثال لهذه القواعد إلى وقوع حوادث في العمل والغياب مدة طويلة عن العمل من دون أن يُحتسب ضمن حوادث العمل وما يترتب على ذلك من تكاليف كبيرة تتكبدها الشركة.

على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي حالة غياب لمدة ٦٠ يومًا بسبب أن العامل لم يناول الأحمال بالطريقة الصحيحة إلى تبعات مالية على الشركة وتكون في المتوسط أعلى بنسبة ٥٠٪ مقارنةً بالحوادث المسجلة رسميًا ضمن حوادث العمل.

بالإضافة إلى ذلك، فإن زيادة بضع نقاط في معدل التأمين لدى المعهد الوطني للتأمين ضد حوادث العمل بسبب ارتفاع عدد الحوادث في مكان العمل قد تشكل عبئًا ماليًا كبيرًا على شركتك.

إن اعتماد استراتيجيات التوفير المزعومة في إجراءات الوقاية والسلامة قد يكلفك خسائر مالية تبدأ من بضع آلاف يورو إذا كان عدد الموظفين في شركتك قليلاً وتصل إلى عشرات الآلاف إذا كان عدد الموظفين كبيرًا (حوالي ٢٠٠ أو ٣٠٠ يورو للفرد)، بالإضافة إلى أعباء قد تستمر عدة سنوات.

— 02



مناولة الأحمال آليًا

تشمل هذه الفئة جميع الأنشطة التي تُستخدم الآلات لنقل الأحمال، مثل الرافعات الشوكية وعربات نقل المنصات والسيور الناقلّة والأوناش والرافعات.



الممارسات الجيدة

يتطلب استخدام الآلات والمعدات المخصصة لنقل الأحمال حصول المشغل على التدريب المناسب والمعرفة الجيدة بإرشادات الاستخدام الصحيح. وحفاظًا على سلامتك، من الضروري أن تتلقى التدريب المناسب وتكون على دراية كاملة باستخدام الصحيح للآلات والمعدات المخصصة لنقل الأحمال. وفيما يلي بعض النصائح لتجنب الإصابات، بما في ذلك الإصابات الخطيرة:

- لا تتجاوز حدود السرعة والوزن المخصصة للآلات والمعدات؛
- تأكد من أن الحمل مستقر ومثبت بشكل صحيح؛
- تجنب السلوك الذي قد يسبب تشتت الانتباه أو الإهمال؛
- احرص دائمًا على استخدام أجهزة السلامة المرفقة بالمعدات.

العواقب

قد ينطوي استخدام معدات العمل بطريقة غير صحيحة أو من دون رخصة على مخاطر بالغة. أما الاستخدام الصحيح للمعدات أو الامتثال للوائح السلامة يسهم في الوقاية من الحوادث الخطيرة مثل ما يلي:

- السحق الناجم مثلاً عن سقوط المواد أو انقلاب المركبة في حالة عدم ربط أحزمة الأمان؛
 - حوادث الدهس الناجمة عن تشتت الانتباه أو السرعة الزائدة أو عدم الالتزام بالمسارات المرورية الإلزامية والمحددة بعلامات؛
 - الاصطدامات والكدمات الناجمة عن التصادم بمعدات أخرى أو الارتطام بالجدران أو الرفوف أو الآلات.
- ولذلك، يجب معرفة الطريقة الصحيحة لاستخدام الأدوات واتباع قواعد السلامة دوماً.

أوجه الاستفادة للعامل

لا يضمن الاستخدام الصحيح والمرخّص للمعدات سلامتك فحسب، بل يعزز بيئة عمل أكثر إنتاجية وأمانًا. وحين تتبّع الإجراءات المنصوص عليها، فإنك تتجنب الحوادث وتحافظ على سلامتك وسلامة زملائك، ما يسهم في الرفاهية العامة داخل الشركة.

على سبيل المثال، إذا استخدمت الرافعة الشوكية بعد تلقي التدريب المناسب، فستتمكن من أداء عملك بكفاءة وأمان، ما يقلل من خطر وقوع أضرار مادية وجسدية، ويجنبك أيضًا تحمّل المسؤولية، حتى من الناحية المالية، عن أي ضرر قد تسببه للأشخاص أو الممتلكات.

الوعي بالإجراءات والالتزام بها لا يحميانك من الإعاقة الدائمة والعواقب الوخيمة الأخرى فحسب، بل يسهمان أيضًا في ترسيخ ثقافة السلامة داخل الشركة من خلال إنشاء بيئة عمل أكثر أمانًا.

أوجه الاستفادة للشركة

قد تتسبب الحوادث الناجمة عن سوء الاستخدام أو الصيانة لمعدات الرفع والنقل في تكبد تكاليف كبيرة، سواءً مباشرة أو غير مباشرة، حتى في حالة عدم حدوث إصابة للعامل. بالنظر إلى التكاليف المباشرة، على سبيل المثال، قد تتراوح الأضرار المادية، مثل إصلاح أو استبدال المركبة والبضائع المتضررة بسبب الحادث، من بضع مئات إلى عدة آلاف يورو، وذلك بناءً على حجم الضرر.

وعلاوة على ذلك، إذا وقع حادث، فقد يكون العلاج الطبي وإعادة التأهيل للعمال المصابين مكلفاً للغاية، خصوصاً إذا تسبب الحادث في إصابات خطيرة مثل الكسور أو الإصابات الناتجة عن السحق. وأخيراً، قد تفرض السلطات عقوبات نظير مخالفة لوائح الأمان، ما يضيف مزيداً من التكاليف. أما بالنظر إلى التكاليف غير المباشرة، فلا بد أن يؤخذ في الاعتبار تكلفة توقف الإنتاج والوقت المُهدر بسبب الحادث والحاجة إلى إيقاف العمليات لإجراء تحقيقات. وأيضاً، قد يتسبب الحادث في زيادة أقساط التأمين والتكاليف المرتبطة بالالتزامات التعاقدية مع العميل إذا تسبب الحادث في إتلاف ممتلكات العميل.

وأخيراً، إذا وقع حادث وتسبب في إصابة العامل وتغيّبه، فقد يلزم تنظيم المزيد من التدريبات لإعادة دمج العاملين في بيئة العمل ومنع تكرار الحوادث في المستقبل. قد يُثمر الاستثمار في توفير التدريبات المناسبة والصيانة الدورية للمعدات وتنظيم مكان العمل عن الحد بدرجة كبيرة من مخاطر الحوادث والتكاليف المصاحبة لها.

في المتوسط، يكلف الحادث الذي يؤدي إلى تغييب العامل لمدة ٣٠ يوماً نحو ١٥٠ يورو في اليوم، بما في ذلك تكلفة العامل المصاب وتكلفة العامل البديل، (بالإضافة إلى الأضرار المادية المحتملة).

03



استخدام الأدوات

يندرج ضمن هذه الفئة كل الأنشطة التي تتضمن استخدام معدات يدوية أو كهربائية، مثل المبارد والشفرات بأنواعها والمطارق والمثاقب ومفكات البراغي وأدوات التجليخ والمناشير وغيرها.

الممارسات الجيدة

لا غنى عن استعمال الأدوات، سواءً اليدوية أو الكهربائية، في العديد من مجالات العمل والأنشطة اليومية.

لكن ينطوي استخدامها على بعض المخاطر التي يمكن الحد منها حين تؤخذ الاحتياطات اللازمة. قبل استخدام الأدوات اليدوية والكهربائية، يجب أن يتلقى المشغل التدريب المناسب. وللتعامل مع هذه الأدوات بشكل صحيح، فغالبًا ما يلزم ارتداء معدات الوقاية الشخصية مثل القفازات والنظارات الواقية والأحذية الخاصة، ما يساعد على التقليل من خطر التعرض للإصابة.

العواقب

من الضروري استخدام الأدوات اليدوية والكهربائية بالطريقة السليمة حرصاً على السلامة وللوقاية من الحوادث.

على سبيل المثال، حين يأخذ العامل حذره وقت استخدام المطرقة، فإنه يقي نفسه الإصابات أو الخدوش البسيطة. وبالمثل، يساعد التعامل الحذر مع المنشار على تفادي الجروح السطحية.

إن الالتزام الدائم بتعليمات السلامة يمكن أن يمنع أيضاً الحوادث الجسيمة، مثل الجروح العميقة التي تتطلب علاجاً طبياً، أو الإصابات النافذة التي قد تلحق ضرراً بالأعضاء الداخلية، أو بتر الأصابع أو الأطراف.

إن استخدام الأدوات بطريقة صحيحة لا يحافظ على صحتنا فحسب، بل يتيح لنا أن نعمل بمزيد من الكفاءة والأمان.

أوجه الاستفادة للعامل

يحسّن الاستخدام الصحيح للأدوات اليدوية والكهربائية مستوى السلامة والكفاءة والجودة في العمل.

وفيما يلي بعض الأسباب التي تبين أهمية ذلك:

- التقليل من مخاطر الإصابات إلى حد كبير. على سبيل المثال، يمكن أن يسهم ارتداء معدات الوقاية الشخصية مثل القفازات والنظارات الواقية والأحذية الخاصة في الوقاية من الحوادث الجسدية مثل الجروح والخدوش والإصابات النافذة والبتير. وأيضاً، قد يحول ارتداء القفازات الواقية عند استخدام منشار دائري دون تحوّل خدش بسيط إلى إصابة خطيرة. لا بد من الحفاظ على سلامتكم الشخصية حتى تنعم بصحة جيدة وتواصل أداء عملك من دون انقطاع.
 - عند استخدام الأدوات بشكل صحيح، يرتفع مستوى كفاءتك في العمل. ويتيح لك التعامل السليم مع الأدوات إنجاز المهام بشكل أسرع وبجهد أقل. ولا يؤدي هذا إلى زيادة الإنتاجية فحسب، بل يقلل الوقت المطلوب لإنجاز المهام.
- إن استثمار الوقت في تعلم الاستخدام الصحيح لأدوات العمل وارتداء معدات الوقاية الشخصية دوماً يمكن أن يُحدثا فرقاً كبيراً في أداء عملك بجودة عالية والحفاظ على صحتك.

أوجه الاستفادة للشركة

تسهم الإدارة الجيدة للأدوات في تحقيق الأرباح، سواءً على المدى القصير أو الطويل.

قد "يتوهّم" البعض أن شراء أدوات غير مطابقة للمعايير أو غير موثوقة يوفّر في التكاليف، والحقيقة أن هذا قد يعرّض المستخدم لمخاطر جسيمة ويتسبب في زيادة التكاليف؛ فمثلاً، غياب العامل لمدة ثلاثة أيام فقط بسبب جرح طفيف يكلف ٣٠٠ يورو على الأقل، ولا تشمل الخسارة أجر العامل فحسب كتكلفة مباشرة، بل خسارة الإنتاج واحتمال تكبد مصاريف طبية.

والحرص على أن يستخدم الموظفون الأدوات بالطريقة الصحيحة لا يرفع مستوى السلامة والكفاءة وحدهما، بل يكون له أيضاً تأثير فعّال فيما يلي:

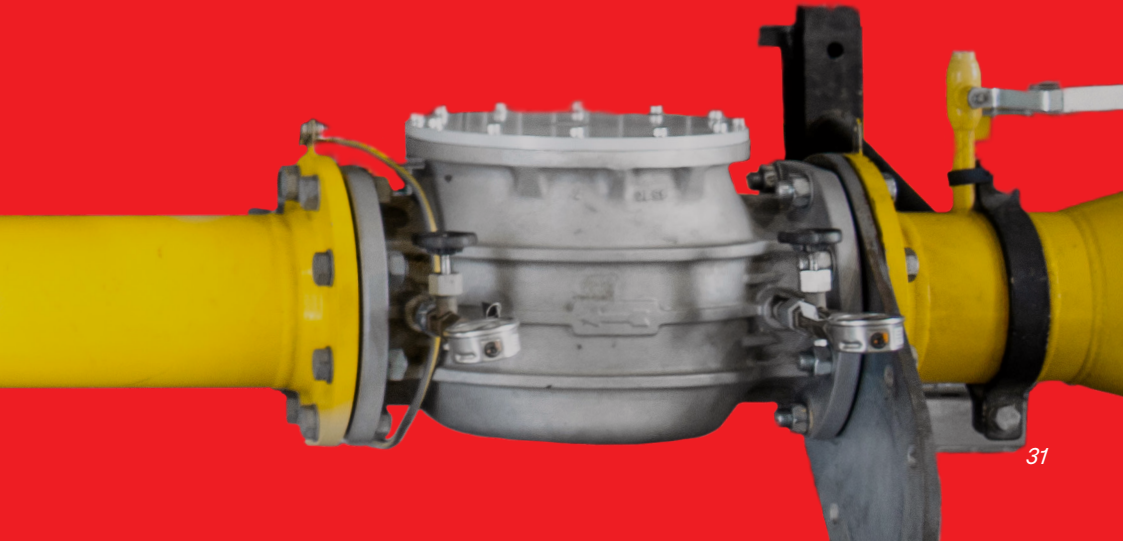
- جودة العمل: يضمن الاستخدام الصحيح للأدوات الدقة في العمل ويقلل من احتمالية وقوع أخطاء وظهور عيوب، ما يؤدي بدوره إلى تقديم منتجات ذات جودة أعلى وتعزيز رضا العملاء.
- العمر الافتراضي للأدوات: يؤدي استخدام الأدوات بعناية واتباع التعليمات إلى إطالة عمرها. فالأدوات التي تتم صيانتها جيداً واستخدامها بالشكل الصحيح تحتاج إلى عدد أقل من الإصلاحات وعمليات الاستبدال، ما يقلل من تكاليف التشغيل.
- بيئة العمل: تسهم بيئة العمل الآمنة والمنظمة جيداً، حيث تُستخدم الأدوات بالشكل الصحيح، في توفير جو إيجابي وتعاوني. ففي هذه البيئة، يشعر العمال بمزيد من الثقة والحماس، ويزداد تماسك الفريق، ويتحسن الأداء العام. كما سيؤدي ذلك إلى تعزيز هدوء العمال وتركيزهم، ما يحسّن كفاءة العمل وجودته.

1-04



استخدام الآلات والمعدات

تشمل هذه الفئة جميع الأنشطة التي تتضمن استخدام أدوات آلية ثابتة مثل المخارط، وآلات التفريز، والمناشير، والمثاقب الرأسية، أو المصانع الآلية بالكامل مثل آلات ترتيب المنصات، وخطوط التعبئة والتغليف، وخطوط معالجة المعادن وغيرها من المواد، ومصانع إنتاج السلع أو الأغذية.



الممارسات الجيدة

تصمّم كل آلة بطريقة تراعي سلامة المشغل. ولذلك، فإن وجود علامة المطابقة الأوروبية (CE) ودليل الاستخدام والصيانة من العناصر الضرورية لضمان الاستخدام الآمن.

تجهّز الآلات والمنشآت بوسائل حماية تقي من المخاطر المحتملة أثناء التشغيل. ومن أشهر الأمثلة على ذلك جهاز التوقف في حالات الطوارئ الذي يمكن تفعيله لإيقاف الآلة على الفور إذا لزم الأمر. يجب عدم التلاعب بوسائل الحماية لأنه قد يفقدها فاعليتها. وقد تؤدي مخالفة تعليمات الشركة المصنّعة لاستخدام الآلات إلى التعرض لمخاطر جسيمة.

يمكن أن تحدث معظم الإصابات نتيجة المخاطر الميكانيكية في الحالات التالية:

- إزالة الواقيات أثناء تشغيل الأجزاء المتحركة.
- عدم اتباع قواعد الاستخدام.
- تنفيذ أعمال الصيانة أو إصلاح الأعطال أثناء تشغيل الآلات.

من الضروري اتباع التعليمات واستخدام معدات الوقاية بالشكل الصحيح حرصاً على السلامة ولتفادي الحوادث.

العواقب

يمكن أن يؤدي سوء استخدام المرافق في بيئة العمل إلى عواقب وخيمة، سواءً على سلامة العمال أو على سلامة المرافق نفسها.

وقد يؤدي الاستخدام غير الصحيح للمعدات إلى إصابات خطيرة أو مميتة؛ فقد يؤدي لمس الأجزاء الكهربائية غير المعزولة إلى الصعق الكهربائي، وقد تتسبب المعدات غير المطابقة للمعايير أو المعيبة إلى نشوب حرائق أو انفجارات، ما يعرّض حياة الأشخاص للخطر ويتسبب في أضرار مادية جسيمة.

بالإضافة إلى ذلك، يؤدي الاستخدام غير الصحيح للمعدات إلى إتلافها، ما يقلل من كفاءتها ويزيد تكاليف الصيانة والإصلاح. كما قد تفضي الحوادث والأعطال إلى توقف الإنتاج، ما يؤدي إلى خسائر اقتصادية للشركة.

ربما تتعرض الشركة لعقوبات قانونية وغرامات بسبب عدم الامتثال للوائح السلامة، بل قد تتحمل مسؤولية جنائية في حال وقوع حادث خطير.

وتفادياً لهذه العواقب، لا بد من اتباع تعليمات الشركة المصنّعة وإجراء الصيانة الدورية وتوفير برامج التدريب المناسبة للعمال على الاستخدام الآمن للمعدات.

العواقب

يمكن أن يؤدي سوء استخدام المرافق في بيئة العمل إلى عواقب وخيمة، سواءً على سلامة العمال أو على سلامة المرافق نفسها.

وقد يؤدي الاستخدام غير الصحيح للمعدات إلى إصابات خطيرة أو مميتة؛ فقد يؤدي لمس الأجزاء الكهربائية غير المعزولة إلى الصعق الكهربائي، وقد تتسبب المعدات غير المطابقة للمعايير أو المعيبة إلى نشوب حرائق أو انفجارات، ما يعرّض حياة الأشخاص للخطر ويتسبب في أضرار مادية جسيمة.

بالإضافة إلى ذلك، يؤدي الاستخدام غير الصحيح للمعدات إلى إتلافها، ما يقلل من كفاءتها ويزيد تكاليف الصيانة والإصلاح. كما قد تقضي الحوادث والأعطال إلى توقف الإنتاج، ما يؤدي إلى خسائر اقتصادية للشركة.

ربما تتعرض الشركة لعقوبات قانونية وغرامات بسبب عدم الامتثال للوائح السلامة، بل قد تتحمل مسؤولية جنائية في حال وقوع حادث خطير.

وتفاديًا لهذه العواقب، لا بد من اتباع تعليمات الشركة المصنّعة وإجراء الصيانة الدورية وتوفير برامج التدريب المناسبة للعمال على الاستخدام الآمن للمعدات.

أوجه الاستفادة للعامل

عند تصميم الآلات والأنظمة، تم وضع الأخطاء البشرية في الحسبان، ومن ثم تتوفر وسائل لحماية من الحوادث الناجمة عن التشتت وقلة الخبرة. تعمل هذه الوسائل، مثل الحواجز والواقيات المادية، على منع وصولك إلى الأجزاء الخطرة في الآلة، مثل التروس والسيور والشفرات. فعلى سبيل المثال، يمكن لحواجز الوقاية منع الوصول إلى الأجزاء الخطرة، بينما تغطي الواقيات المادية - مثل الأغشية الخارجية - الأجزاء المتحركة لتفادي ملامستها من دون قصد. باتباع قواعد السلامة أثناء العمل، يمكنك التركيز على المهمة التي تنفذها، ما يضمن عدم تعرضك لخطر الإصابة. فمثلاً، يمكن أن يقي ارتداء معدات الوقاية الشخصية (PPE) مثل القفازات والنظارات الواقية من الإصابات أثناء تشغيل الآلات. إذا واجهت مشكلة في تشغيل الآلة أو وسائل الحماية الخاصة بها، فما عليك سوى الإبلاغ عن المشكلة إلى الجهات المعنية في الشركة، وبهذه الطريقة لا تحمي نفسك فحسب، بل تسهم أيضاً في حماية زملائك من التعرض لإصابات خطيرة. وإذا لاحظت تلف إحدى وسائل الحماية أو عدم وجودها، فالإبلاغ الفوري يمكن أن يمنع وقوع حوادث.

أوجه الاستفادة للشركة

تسهم الإدارة الجيدة للآلات والمنشآت في تحقيق الأرباح، سواءً على المدى القصير أو الطويل. يبدو إهمال صيانة الآلات والمنشآت «توفيراً» ظاهرياً في التكاليف. بينما تُعد الصيانة استثماراً مجدياً لأنها تحمي من مشكلات مكلفة وتحسّن الكفاءة التشغيلية.

يساعد الاستخدام الصحيح للآلات والمعدات على تحسين جودة العمل الذي يتم إنجازه. كما يؤدي التشغيل السليم للمنشآت وإجراء الصيانة الدورية إلى الحفاظ على كفاءة تلك المنشآت وتقليل تكاليف الإصلاح، ما يضمن استمرارية العمل وتقليل الأعطال والحد من انقطاع الإنتاج وتعزيز رضا العميل. بالإضافة إلى ذلك، يؤدي توظيف عمال أكفاء ومدربين بشكل كافٍ على استخدام الآلات إلى الحفاظ على كفاءة المنشأة وتوقع المشكلات — حتى الخطيرة منها — حين يُبلغ عنها المستخدمون بشكل فوري.

من خلال توفير بيئة عمل آمنة، يمكن تفادي حالات مثل الحوادث والإصابات وحالات الطوارئ مثل الحرائق. وهذا النهج يحمي الشركة من تحمّل عقوبات صارمة قد تبلغ عدة آلاف يورو، وقد تصل إلى إغلاق المنشأة أو القسم بالكامل.

— 05



العمل على ارتفاعات عالية واستخدام السلاالم

تتضمن هذه الفئة جميع الأنشطة التي يتم إنجازها من ارتفاع يزيد على 2 متر فوق سطح مستقر.



الممارسات الجيدة

قد تستدعي العديد من الأنشطة تنفيذها من ارتفاعات عالية، سواء باستخدام سلالم متنقلة أو في مناطق مرتفعة عن سطح الأرض، ويجب أن يقتصر تنفيذ هذه الأنشطة على عمال مدربين ومُرخص لهم بإجراء هذا النوع من الأعمال.

- قبل استخدام سلم متنقل، يجب فحصه أولاً للتأكد من عدم وجود أي عيوب.
- يجب وضع السلم على سطح مستقر وبما يتفق مع إجراءات السلامة.
- في أثناء الصعود والنزول، من الضروري الإمساك به بإحكام، وتوجيه الوجه نحو السلم، وتجنب فقدان التوازن.
- يجب أيضًا استخدام معدات الوقاية المتوفرة لتجنب السقوط والإصابات.

من الضروري الامتثال لقواعد السلامة وقت الدخول إلى منطقة العمل والعمل فيها. وقد صُممت السلالات والمنصات بطريقة تحمي من السقوط العرضي. ولتجنب حالات السقوط والإصابات المحتملة، يجب اتباع قواعد الاستخدام، وارتداء معدات السلامة المناسبة دومًا، مثل أربطة الوقاية من السقوط والخوذات والأحذية المقاومة للانزلاق.

العواقب

من الضروري اتباع القواعد الخاصة باستخدام السلالم المتنقلة من أجل تفادي الإصابات الناجمة عن انحشار الأصابع أو اليد عند فتح السلم أو طيه أو تثبيته، أو عن حالات السقوط التي قد تحدث بسبب عدم استقرار الأرضية، أو الاستخدام غير الصحيح أو عدم توخي الحذر عند استخدامه أو استخدام سلم تالف.

إنّ اتباع القواعد واستخدام معدات الوقاية المتوفرة عند العمل على ارتفاعات عالية يحميك حتى من الإصابات الجسيمة الناجمة عن حالات السقوط العرضي، مثل الصدمات وكسور العظام والجروح والعاهات المستديمة.

غالبًا ما تؤدي الإصابات الناجمة عن هذا النوع من العمل إلى التغيب عن العمل لفترات طويلة، وفي الحالات الأكثر خطورة، قد تسبب عاهات مستديمة أو تؤدي إلى الوفاة.

أوجه الاستفادة للعامل

من ثمار اتباع إجراءات السلامة أنها تقلل من خطر وقوع حوادث في العمل. على سبيل المثال، يمكن الوقاية من حالات السقوط والإصابات الخطيرة من خلال ارتداء أربطة الوقاية من السقوط والتأكد من تثبيت وسائل الحماية من السقوط بشكل صحيح. وهذا يتيح لك الاستمرار في العمل من دون أن تضطر إلى أخذ إجازات، حتى الطويلة منها، ويضمن عدم انقطاع الدخل والقدرة على تنفيذ الأنشطة اليومية، ومن ثم الحفاظ على صحتك وسلامتك. وعلاوة على ذلك، يتيح لك اتباع إجراءات السلامة أثناء العمل على التركيز أكثر في مهامك، ما يؤدي إلى أداء العمل بجودة أعلى.

أوجه الاستفادة للشركة

قد تكون عواقب الإصابات الناتجة عن العمل في أماكن مرتفعة أو عن الاستخدام الخاطئ للسلالم طويلة الأمد ومكلفة.

بالإضافة إلى تكلفة توظيف عامل بديل، يجب أخذ تكلفة فترة غياب العامل المصاب لعدة أيام بعين الاعتبار، إذ قد تصل إلى نحو ٦٠ يومًا في حال حدوث كسر بسيط. وهذه تكلفة تفوق بكثير ما يمكن إنفاقه على توفير سلالم مطابقة للمعايير ومعدات حماية مناسبة؛ إذ تتراوح تكلفة السلم المطابق للمعايير وذي الكفاءة بين ١٠٠ و٣٠٠ يورو. أما الإصابة التي تتضمن صدمة أو كسورًا، فقد تتجاوز تكلفتها ٣٠٠٠ يورو.

بالإضافة إلى ذلك، نظرًا إلى خطورة العواقب الناجمة عن هذه الحوادث، فقد يصدر قرار بإنشاء حاجز حول مكان العمل أو موقع الإنشاء، ما يؤدي إلى تعليق الأنشطة، وبالتالي إلى خسائر اقتصادية بسبب توقف الإنتاج وتأخر الطلبات.

كما أن التحقيقات التي تُجرىها الجهات المختصة، بالإضافة إلى الاستشارات القانونية اللازمة للتعامل مع تحمل المسؤولية مكلفة للغاية. وقد تضطر إلى إنفاق مبالغ إضافية لتحديث تدابير السلامة، وتوفير تدريب إضافي للعمال، واستبدال المعدات غير المطابقة للمعايير.

في حال ارتكاب مخالفات جسيمة للوائح السلامة، قد تتعرض الشركة لعقوبات إدارية وجنائية، بالإضافة إلى العواقب الاقتصادية التي قد تصل إلى آلاف اليوروهات. وإلى جانب ذلك، هناك تكاليف غير مباشرة مثل تضرر سمعة الشركة، وفقدان عقود مستقبلية، وزيادة أقساط التأمين. إن الاستثمار في الوقاية دائمًا ما يُؤتي ثماره!

— 06



الضوضاء

يشكل وجود الضوضاء في بعض بيئات العمل، مثل مواقع الإنشاء ومناطق تشغيل المعادن والصاج وقص المواد المقاومة، خطرًا خفيًا على صحة العمال وسلامتهم.

الممارسات الجيدة

قد توجد آلات أو عمليات في بيئة العمل تُحدث ضوضاء، يتم قياسها بوحدة الديسيبل (dB)، والتي قد تؤثر في القدرة على السمع بشكل واضح.

تحدد اللوائح مستويات التحذير وحدود التعرض للضوضاء. وعند تجاوز هذه الحدود، يجب اتخاذ تدابير الوقاية والحماية اللازمة للحفاظ على صحة العمال.

وفيما يلي القواعد الأساسية التي يجب اتباعها:

- معدات الوقاية الشخصية: توفير واقبات سمع مناسبة للعمال؛
- المراقبة الصحية: إجراء فحوصات صحية دورية لمتابعة حالة السمع لدى العمال؛
- التدريب والتوعية: تنظيم جلسات تدريبية لتثقيف العمال حول الطريقة الصحيحة لاستخدام وسائل الحماية الفردية (I.P.D) وتوعيتهم بالمخاطر المرتبطة بالضوضاء.

العواقب

قد يتسبب الاستخدام غير الصحيح لمعدات الوقاية الشخصية في أنواع متعددة من الإضرار بجهاز السمع، ما قد يُفضي إلى فقدان السمع؛ وهي حالة تقل فيها القدرة على تمييز الأصوات إلى أن يُفقد السمع تمامًا.

لكن الخطر لا يقتصر على السمع فقط؛ فالتعرض للضوضاء لفترات طويلة قد يؤثر أيضًا في الأعضاء الحسية الأخرى، ما يؤدي إلى فقدان التوازن والدوار والغثيان.

بالإضافة إلى ذلك، قد يكون للضوضاء آثار فسيولوجية، مثل الإرهاق والشعور الدائم بالإعياء. وأخيرًا، تتسبب الضوضاء في أضرار نفسية. فالضوضاء المستمرة يمكن أن تسبب القلق والانزعاج، ما يجعل من الصعب التركيز في العمل.

أوجه الاستفادة للعامل

إنّ اتباع قواعد السلامة في بيئات العمل الصاخبة له العديد من المزايا لصحتك ورفاهيتك. على سبيل المثال، ستتؤدي حماية سمعك إلى الحفاظ على قدرتك على تمييز الأصوات. وباستخدام وسائل الحماية المناسبة، لن تُحرم من الاستمتاع بالمحادثات وسماع الأصوات كل يوم. لكن هذه الوسائل لن تحمي سمعك فحسب، بل ستعود أيضًا بالنفع على صحتك. فاستخدام هذه الوسائل يمكن أن يساعد على تقليل الإرهاق والشعور الدائم بالإعياء. ومن خلال الحماية الفعّالة، ستتحسّن إنتاجيتك ورفاهيتك العامة. وأخيرًا، ستنعم ببعض الآثار النفسية الإيجابية. فاستخدام معدات الوقاية الشخصية يمكن أن يقلل من الشعور بالانزعاج الناتج عن الضوضاء المستمرة، ما يساعدك على التركيز بشكل أفضل في عملك.

أوجه الاستفادة للشركة

يجب إجراء تقييم دقيق للمخاطر من خلال قياسات دقيقة لمستويات الضوضاء الناتجة عن الآلات أو العمليات. بالإضافة إلى ذلك، من الضروري تصميم بيئة العمل بما يضمن المراقبة المستمرة للمخاطر، مع تحديث التقييم عند تغيّر الظروف.

يجب توفير الوسائل المناسبة، مثل واقيات الأذن أو سماعات الحماية، لجميع العمال المعرضين للضوضاء، لكن الأهم من ذلك هو الإشراف على استخدامها بشكل فعال وصحيح، وفقاً للتدريب المُقتم. كما أن حماية العالم من الضوضاء تساعد على رفع مستوى التركيز لديه وتحقيق نتائج أفضل. ستسهم أيضاً زيادة التركيز على السلامة في تقليل العقوبات الناجمة عن عدم الامتثال، وتقلل تكاليف العواقب المحتملة من خلال تقليل الأمراض المرتبطة بالضوضاء. كما يساعد هذا النهج الاستباقي في تجنب القضايا القانونية وتقليل الوقت اللازم للتعامل مع مسائل التدقيق التي تُجريها الجهات الرقابية. وأخيراً، كلما ارتفعت مستويات الأمان، تجنبت المزيد من حالات توقف العمل، وبالتالي ضمان استمرار العمل.

-07



الاهتزازات الميكانيكية

هي المخاطر الناتجة عن الذبذبات التي تولدها الموجات الضاغطة الصادرة عن الآلة أثناء تشغيلها، والتي تنتقل إلى العامل الذي يقوم بتشغيلها.

الممارسات الجيدة

قد تتسبب الاهتزازات الميكانيكية ذات التردد المنخفض أو المتوسط أو العالي في حدوث أضرار للعامل؛ إذ قد تؤثر بشكل مباشر على اليدين والذراعين، أو تمتد آثارها لتشمل الجسم بالكامل. يتم إجراء تقييم المخاطر من خلال قياسات بأدوات معينة تتيح تحديد قيم التعرض للاهتزازات وفئات المخاطر المقابلة لها.

بعد ذلك، يجب تحديد تدابير الوقاية المناسبة، والتي قد تشمل المراقبة الصحية للعمال وتدريبهم وتوعيتهم، وتطبيق التدابير الفنية والتنظيمية، والمتابعة الدورية لتقييم المخاطر.

العواقب

التعرض للاهتزازات الميكانيكية قد تكون له تأثيرات سلبية في العديد من أجزاء الجسم. على سبيل المثال، قد تتسبب الاهتزازات التي تؤثر في الذراعين واليدين في حدوث اضطرابات الأوعية الدموية، مثل تضيقها في الأصابع. ويمكن أن تؤدي أيضًا إلى مشكلات في العظام والمفاصل مثل التهاب المفاصل، واضطرابات عصبية مثل فقدان الإحساس أو الشعور بالوخز، ومشكلات عضلية مثل التهاب الأوتار.

أما الاهتزازات التي تؤثر على الجسم بالكامل، فقد تؤدي إلى الإصابة باللومباجو - أي آلام أسفل الظهر - وإصابات في العمود الفقري مثل الانزلاق الغضروفي.

على سبيل المثال، قد يُصاب سائقو المركبات الثقيلة، المعرّضون للاهتزاز لفترات طويلة، بهذه المشكلات بمرور الوقت.

أوجه الاستفادة للعامل

تساعدك المعدات والآلات المستخدمة في المزرعة على أداء المهام بشكل أفضل وتقلل من المجهود البدني المبدول.

وحين تتبّع القواعد المقدمة من صاحب العمل والتي تم توضيحها لك خلال التدريب، يمكنك استخدام هذه المعدات بوعي، وتنفيذ عملك بأفضل صورة ممكنة.

إذا استخدمت معدات الوقاية المَقْتَمَة واتبعت القواعد والتزمت بأوقات الاستخدام المحددة، فستقل بشكل كبير من العواقب التي يمكن أن تُسفر عنها الإهتزازات الميكانيكية؛ وبالتالي ستحافظ على صحتك وقدرتك على أداء عملك اليومي وأنشطتك الشخصية بأفضل ما يكون.

إذا لاحظت أن المعدات أو الآلات لا تعمل بشكل صحيح، فلا تتردد في الإبلاغ فوراً، فبذلك تحمي نفسك وتسهم في حماية زملائك.

أوجه الاستفادة للشركة

- إن تطبيق التدابير الفنية والتنظيمية للوقاية من مخاطر الاهتزازات الميكانيكية له ثمار عديدة، منها ما يلي:
- توفير برامج صيانة دورية ومناسبة تضمن أن تظل المعدات في حالة تشغيل جيدة دائماً، ما يقلل من فترات التوقف ويزيد من الإنتاجية.
 - تنظيم نوبات العمل بطريقة تتيح التناوب بين فترات التعرض للاهتزاز وفترات الراحة، بحيث تتحسن رفاهية العمال، ما يعزز من كفاءتهم وحماسهم.
 - زيادة وعي العمال بما يساعدهم على التنبيه بالمشكلات، ما يساعد على منع الحوادث والأمراض الناتجة عن ظروف العمل.
 - ضمان بقاء مستويات التعرض ضمن الحدود الآمنة، ما يقي من حالات التغيب المحتملة عن العمل بسبب طبيعة العواقب التي تقع على العمال، مثل مشكلات المفاصل أو الظهر التي تحد من قدرة العامل على أداء الأنشطة، ما يؤدي إلى زيادة تكاليف الأعمال.
- لا تساعد هذه التدابير على الحد من مخاطر الصحة والسلامة التي تهدد العمال فحسب، بل تُعد استثماراً استراتيجياً للشركة؛ حيث إنها ترفع مستوى الكفاءة التشغيلية وتُنشر سُمعة طيبة عن الشركة وتحقق الاستدامة على المدى الطويل.

— 08



التعرض للعوامل الكيميائية الخطرة

تشمل هذه الفئة مجموعة المخاطر التي تنتج عن وجود عوامل كيميائية خطيرة، وليس بالضرورة بسبب استخدامها المتعمد والمباشر، والتي قد يتعرض لها العمال في حال ملامسة مواد أو مخالطة خطيرة أو ابتلاعها أو استنشاقها. وقد تتأثر العديد من بيئات العمل بوجود الغازات أو الأدخنة أو الغبار أو الأبخرة، بسبب المواد الموجودة أو المستخدمة فيها.

الممارسات الجيدة

في العديد من بيئات العمل، توجد مواد كيميائية قد تُستخدم أثناء أداء الأنشطة أو تنتج عنها، مثل الأبخرة الناجمة عن لحام المعادن.

ويجب أن يكون لدى العامل فكرة دقيقة عن العوامل الكيميائية الموجودة وكيفية تقييم آثارها. لمنع المخاطر المصاحبة للعوامل الكيميائية الخطرة، يجب اتخاذ التدابير اللازمة للوقاية من هذه المخاطر ومن ثم حماية العمال. كما يجب أن يكون لهذه التدابير علاقة ببيئة العمل، والتي يجب تنظيمها وتجهيزها بطريقة تقلل من التعرض لهذه العوامل.

من الضروري أيضًا حماية العمال باستخدام وسائل جماعية مثل شفاطات الأبخرة أو الحواجز، ووسائل فردية (مثل الأقنعة والملابس والقفازات).

وأخيرًا، من الضروري تدريب العاملين على قواعد السلامة وإجراء متابعة صحية دورية لهم.

العواقب

يمكن أن يؤدي التعرض للعوامل الكيميائية الخطرة إلى عواقب صحية متنوعة، تختلف تبعًا لخصائص المادة الكيميائية والفيزيائية والسمية، وطريقة استخدامها، والكمية التي يتم امتصاصها. بعض العواقب المحتملة تشمل التسمم، أي امتصاص مواد كيميائية يمكن أن تؤدي إلى التسمم، وتفاوت أعراضه بناءً على نوع العامل الكيميائي، بالإضافة إلى الأمراض المزمنة الناتجة عن التعرض لإحدى المواد لفترة طويلة، مثل أمراض الجهاز التنفسي والتهاب الجلد والأورام ومشكلات الإنجاب. وأخيرًا، في الحالات القصوى، قد يؤدي التعرض لكميات كبيرة من مواد كيميائية شديدة السمية إلى الوفاة. تشمل الطرق الرئيسية للتعرض: الاستنشاق، وملامسة الجلد، والابتلاع.

أوجه الاستفادة للعامل

قد تتأثر بهذه العوامل من دون أن تشعر. وغالبًا ما تظهر آثار التعرّض لها بعد فترة من الزمن. ولذلك، فإن الوعي بهذه المخاطر يساعدك على أن تكون منتهبًا إلى أقصى حد. ستدرك أهمية الإمتثال للقواعد حين تعرف ماهية المنتجات التي تستخدمها، وطبيعة العمل الذي تنفّذه، وتعرف أن عملك يتسبب في إنتاج عوامل كيميائية معينة. احذر أن تستهين بأهمية الاستخدام الصحيح للمعدات المقيّمة ووسائل الحماية الجماعية، مثل شفاطات الأبخرة أو الواقيات، وارتداء وسائل الحماية الفردية.

أوجه الاستفادة للشركة

يجب توخي الحذر عند التعامل مع هذه العوامل نظرًا للتأثيرات التي تُحدثها في البيئة الاجتماعية التي توجد فيها الشركة؛ فالتحكم في العوامل الكيميائية والغبار والغازات والأبخرة والتخلص منها بصورة صحيحة ضروريان ليس فقط من أجل حماية العمال في الشركة، بل أيضًا للامتثال لمتطلبات المسؤولية الاجتماعية للشركة، وهي التزامات لا يمكن التغافل عنها. يؤدي عدم الالتزام بالقواعد إلى إلحاق الضرر بالأشخاص والبيئة والمجتمع، كما يسهم في خلق منافسة غير عادلة.

إن الاستثمار في تحليل دقيق لجميع مصادر الخطر، وفي تدريب الأفراد ليدركوا أهمية التدابير المتخذة لحمايتهم وليكونوا على وعي بالمخاطر، يحقق فوائد كبيرة على المستوى الاقتصادي ويجعل الشركة تحظى بسمعة طيبة.

وفي الحالات الأقل خطورة، قد يتطلب التعافي من التسمم التغيب عن العمل لفترة تتراوح بين بضعة أيام وعدة أسابيع.

— 09



التعرض للعوامل البيولوجية

تشمل هذه الفئة مجموعة المخاطر الناتجة عن وجود عوامل بيولوجية مثل البكتيريا والفطريات والفيروسات ومسببات الحساسية.

الممارسات الجيدة

لا يقتصر وجود العوامل البيولوجية الخطرة على قطاع الصحة، حيث يكون الخطر موجودًا بلا شك وبمستوى عالٍ، بل قد يوجد أيضًا في العديد من قطاعات العمل الأخرى. ومن هذه القطاعات الزراعة أو إنتاج الغذاء وتصنيعه أو إدارة النفايات. يجب تحديد العوامل البيولوجية من خلال إجراء تقييم دقيق ومنهجي للمخاطر. للوقاية من المخاطر المصاحبة للعوامل البيولوجية الخطرة وللحد من التعرض لها، من الضروري حماية العاملين من خلال أنظمة جماعية، مثل أنظمة التهوية أو الحواجز المادية، أو وسائل الحماية الفردية مثل الأقنعة والنظارات الواقية والقفازات، وذلك في بيئة عمل يجب أن تكون منظمة ومجهزة بكل ما يلزم. وأخيرًا، من الضروري للغاية تدريب الموظفين على قواعد السلامة وإجراء متابعة صحية دورية لهم.

العواقب

قد يتسبب التعرض للعوامل الكيميائية الخطرة في مخاطر صحية جسيمة، مثل العدوى بالبكتيريا، والفيروسات أو الفطريات، وحالات الحساسية والتسمم، والأمراض المزمنة. وطرق انتقال هذه العوامل هي البلع أو الاستنشاق أو ملامسة الجلد.

أوجه الاستفادة للعامل

غالبًا ما يتأثر الشخص بهذه العوامل من دون أن يشعر. على سبيل المثال، يمكن أن تسبب البكتيريا الموجودة على الأسطح الملوثة عدوى من دون ظهور الأعراض فور الإصابة بها. إن زيادة الوعي تساعدك على البقاء منتبهًا لأهمية تجنب العدوى، وردود الفعل التحسسية، والأمراض.

ستدرك أهمية الامتثال للقواعد حين تكون على دراية بطبيعة العمل الذي تنفذه ووجود العوامل البيولوجية في مكان العمل، مثل الفيروسات المحمولة في الهواء أو العفن في البيئات الرطبة. واحذر أن تستهين بأهمية الاستخدام الصحيح للمعدات المقتمة، مثل أجهزة التعقيم بالبخار (الأوتوكلاف)، ووسائل الحماية الجماعية مثل أنظمة التهوية أو الواقيات، بالإضافة إلى ارتداء وسائل الحماية الفردية.

أوجه الاستفادة للشركة

لا يكتسب التعامل الحذر مع هذه المسائل أهمية قصوى بالنسبة للأشخاص المعرضين للخطر فحسب، بل يكتسب أيضاً أهمية فيما يتعلق بالآثار التي قد تسببها هذه العوامل في المجتمع الذي ينتمي إليه هؤلاء الأفراد.

إن الاستثمار في تحليل دقيق لجميع مصادر الخطر، وفي تدريب الأفراد لتوعيتهم بالمخاطر وبأهمية التدابير المتخذة لحمايتهم يحقق فوائد كبيرة على المستوى الاقتصادي ويجعل الشركة تحظى بسمعة طيبة.

يكفي أن نتأمل كيف يمكن أن يؤدي انتشار الأمراض أو العدوى الناتجة عن انتقال الأمراض المعدية داخل المرافق الصحية إلى إلحاق ضرر بالغ بالضعفاء، فضلاً عن الإضرار بسمعة المرفق الصحي.

— 10



وحدات العرض المرئي

تشمل هذه الفئة كل المخاطر المرتبطة باستخدام العمال، سواءً كانوا ذكورًا أو إناثًا، أجهزة الكمبيوتر وشاشاتها لمدة 20 ساعة على الأقل في الأسبوع.

الممارسات الجيدة

تبدأ الوقاية من الآثار السلبية المرتبطة باستخدام أجهزة الكمبيوتر وشاشاتها من طريقة تصميم بيئة العمل وتنظيمها؛ أي إن توفير مساحات عمل ملائمة وإضاءة جيدة وعدم تركيب أسطح عاكسة للضوء وتوفير أماكن عمل مريحة من العناصر الأساسية لحماية من يستخدمون هذه الأجهزة. يُعد التدريب عنصرًا أساسيًا لتزويد جميع العاملين بالإرشادات اللازمة حول كيفية استخدام وحدات العرض المرني بشكل صحيح، بما يحمي صحتهم. ومن السلوكيات الواجب اتباعها: الحفاظ على مسافة مناسبة من الشاشة، والجلوس بوضعية مستقيمة مع إراحة الذراعين على المكتب، وأخذ فترات استراحة بعد ساعتين من العمل المتواصل. وأخيرًا، تضمن الفحوصات الطبية الدورية مراقبة حالتهم الصحية وأنهم بخير حال على الدوام.

العواقب

يمكن أن يؤدي استخدام الكمبيوتر لساعات طويلة إلى العديد من المشكلات، لا سيّما في العضلات والعظام والعينين، وقد يسبب الإرهاق الذهني، وآلام الظهر، أو صعوبة في التركيز؛ كما أن هذه المشكلات قد تستمر حتى خارج بيئة العمل.

أوجه الاستفادة للعامل

الالتزام بالسلوكيات التي تم شرحها لك خلال التدريب على استخدام الأجهزة المزودة بشاشات (VDU) يضمن سلامتك وراحتك، سواءً في العمل أو في حياتك الخاصة. كما أن الحفاظ على الصحة، لا سيّما فيما يتعلق بالظهر والعينين والحفاظ على التركيز، لا يساهم في إنجاز مهامك بجودة ودقة فحسب، بل يتيح لك أيضًا الاستمتاع بحياتك الخاصة بطمأنينة وهدوء.

أوجه الاستفادة للشركة

قد تؤدي مشكلات البصر أو الظهر، في بعض الحالات، إلى تقييد أنشطة العاملين، ما يؤدي إلى انخفاض القدرة التشغيلية، وتكبد تكاليف إضافية لتعويض ذلك. وقد ينجم الإرهاق الذهني عن تكرار المهام، والمشكلات الناتجة عن استخدام الأجهزة الإلكترونية، أو التعقيدات الإجرائية المرتبطة ببرمجيات التطبيقات. الأشخاص الذين يعملون — حتى أمام أجهزة الكمبيوتر — من دون الالتزام ببعض قواعد السلامة البسيطة، غالبًا ما تقل إنتاجيتهم، وهذا يؤدي بدوره إلى انخفاض كمية العمل وجودته. إن الالتزام بقواعد السلامة عند استخدام الأجهزة المزودة بشاشات لا يكلف شيئًا يُذكر، لكنه ذو قيمة كبيرة بالنظر إلى صحة الموظفين وإنتاجيتهم. وأيضًا، لا يُعد تصميم محطات العمل وتجهيزها مع مراعاة احتياجات العاملين الصحية تكلفة إضافية.

— 11



المخاطر الناشئة

مشكلات التحول الرقمي

الممارسات الجيدة

توجد العديد من الاستراتيجيات التي يمكن تطبيقها لمعالجة المخاطر المرتبطة بزيادة التواصل والتفاعل عبر الوسائل الرقمية.

وبالنسبة للموظفين الأكبر سنًا، يجب ألا نغفل أهمية تقديم دورات تدريبية تنشيطية وثنائية مستمرة تساعدهم على اكتساب المهارات الرقمية اللازمة. ولعله من المفيد جدًا إنشاء برامج للإرشاد المهني، يُقَمَّ فيها العاملون الأكثر خبرة في المجال التكنولوجي الدعم لزملائهم الأقل خبرة. وللحد من الضغط النفسي الناتج عن الاستخدام المفرط لأجهزة الكمبيوتر والأدوات الرقمية، من الضروري تطبيق استراتيجيات فعالة لإدارة الوقت، وتعزيز أخذ فترات راحة منتظمة.

أما فيما يتعلق بالتوازن بين الحياة العملية والشخصية، فمن الضروري تحديد ساعات عمل واضحة، وتعزيز الحق في قطع الاتصال خارج أوقات العمل لتفادي حالة الاستدعاء الدائم. في سياق العمل المرن، يمكن أن يسهم الحفاظ على تواصل منتظم ومنظم مع الموظفين الذين يعملون عن بُعد في الحد من الشعور بالعزلة.

يمكن أن يسهم تخطيط فعاليات تنظمها الشركة، حتى وإن كانت افتراضية، في تعزيز الشعور بالانتماء وتماسك الفريق.

وأخيرًا، لمعالجة المخاطر المرتبطة بالتدابير التنظيمية، يجب إجراء تقييمات دورية للمخاطر في بيئات العمل غير التقليدية، وتوفير إرشادات واضحة للسلامة، وضمان حصول الموظفين على الدعم الفني والموارد اللازمة للعمل بأمان من أي موقع.

من خلال تنفيذ هذه الحلول، يمكن للشركات الحد من المخاطر المرتبطة بالتواصل والتفاعل الرقمي، وضمان بيئة عمل تعزز الأمان والصحة لجميع الموظفين.

العواقب

مع تزايد وسائل التواصل والتفاعل الرقمي، قد تنشأ مخاطر جديدة ناجمة عن الصعوبات المحتملة التي قد يواجهها العاملون الأكبر سنًا في استخدام التقنيات الحديثة، وذلك بسبب عدم مواكبتهم للمهارات الرقمية.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الاستخدام المفرط لأجهزة الكمبيوتر والأدوات الرقمية، إلى جانب التعامل مع كمّ كبير من المعلومات، قد يؤدي إلى الضغط النفسي ويُخلف آثارًا سلبية على الصحة الجسدية والنفسية للعاملين.

ويمكن أن يؤدي الوصول المستمر إلى البريد الإلكتروني ومنصات الشركة إلى حالة من التوفر الدائم، وساعات عمل أطول، والشعور بالعزلة، وصعوبة في الفصل بين الحياة العملية والشخصية، ما قد يترتب عليه عواقب جسيمة مثل الاحتراق الوظيفي.

فيما يتعلق بنمط «العمل المرن»، فإن انخفاض التفاعل مع الزملاء وضعف المشاركة الفعّالة نتيجة العمل من المنزل لفترات طويلة، قد يؤدي إلى العزلة الاجتماعية والشعور بالانفصال عن بيئة العمل، وأيضًا عدم مراعاة قواعد الصحة والسلامة المهنية.

علاوةً على ذلك، يفرض العمل المرن مخاطر جديدة في بيئات العمل غير التقليدية، حيث لا يمكن لصاحب العمل دائمًا ضمان تطبيق تدابير الوقاية والحماية بشكل فعّال.

وللوقاية من هذه المخاطر، يجب أن يقدّم صاحب العمل، مرة واحدة على الأقل سنويًا، معلومات مكتوبة حول المخاطر العامة والخاصة المرتبطة بنظام العمل المرن، وذلك حرصًا على صحة العاملين وسلامتهم.

أوجه الاستفادة للعامل

قد يكون للتقنيات الرقمية تأثيرات إيجابية في عملك. يتعلق أحد الجوانب المهمة بالتدريب المستمر في هذا المجال وبمهاراتك الرقمية؛ فمشاركتك الفعالة في البرامج التدريبية المتقدمة، واغتنام الفرصة التي توفرها لك الشركة، يساهمان في تعزيز مهاراتك المهنية، وتحسين إنتاجيتك ورضاك الوظيفي.

ومن المزايا المهمة الأخرى تعزيز المرونة التي تتيحها لك التقنيات الرقمية؛ ففكر، على سبيل المثال، في سهولة التواصل مع فريق العمل، وسرعة الوصول إلى الموارد أو المعلومات اللازمة لإنجاز المهام، ومدى توفير الوقت عند تنظيم الاجتماعات عن بُعد، ما يمنحك قدرًا أكبر من الاستقلالية في إدارة يومك في العمل، وبالتالي التزاماتك الشخصية.

يمكن أن يساهم الاستخدام الحكيم للأدوات الرقمية في مساعدتك على تخطيط وقت العمل والمواعيد بشكل أفضل، ما يتيح لك جدولة المهام وتنظيم العمل مع المديرين والمقرنين بشكل أكثر كفاءة؛ وهذا من شأنه أن يعزز رفاهيتك الشخصية من خلال تقليل فترات عدم الإنتاجية، وتحسين التنظيم، وتخفيف الشعور بالإرهاق الناتج عن ضغوط مواعيد التسليم النهائية.

أوجه الاستفادة للشركة

تسهم برامج التدريب المستمر والإرشاد المهني في تحديث المهارات باستمرار، ما يقلل الفجوة الرقمية ويعزز الثقة في استخدام التقنيات الحديثة. وهذا يمكن أن يحسن الإنتاجية والكفاءة، ما يجعل العمل أكثر إرضاءً وتحقيقاً للذات. تُعد إدارة الوقت الفعالة أمرًا بالغ الأهمية. فإن تحديد ساعات عمل واضحة وتعزيز الحق في الانفصال عن جو العمل يساعدان على تحقيق توازن صحي بين الحياة العملية والشخصية، ما يسهم في تحسين جودة حياة الموظفين. يسهم الحفاظ على التواصل المنتظم وتنظيم الفعاليات المؤسسية، حتى وإن كانت افتراضية، في تعزيز الشعور بالانتماء وتماسك الفريق، ما يقلل من مشاعر العزلة.

— 12



المخاطر الناشئة

الضغط النفسي المرتبط بالعمل



الممارسات الجيدة

يُعد تعزيز ثقافة الرفاهية أمرًا بالغ الأهمية، ويعني إنشاء بيئة عمل تُولي أهمية لصحة الموظفين النفسية والجسدية.

على سبيل المثال، يمكن اعتماد سياسات العمل المرنة، وتشجيع فترات الاستراحة المنتظمة، وتعزيز أسلوب حياة صحي.

كما يُعد تحسين بيئة العمل خطوة أساسية أخرى، من خلال ضمان أن تكون مريحة وآمنة، وأن تتوفر بها إضاءة جيدة وتنظيم فعال للعمل.

من الضروري أيضًا توضيح الأهداف والأدوار الخاصة بالموظفين. يمكن أن يساهم التواصل الفعال في تقليل حالات الشعور بعدم اليقين وما يرتبط به من ضغط نفسي. كما أن الحرص على أن يفهم كل واحد دوره وأهداف المؤسسة بشكل واضح يُعد أمرًا بالغ الأهمية.

وأخيرًا، يفضل تطبيق أدوات لقياس مستوى الضغط النفسي بين الموظفين وتقييم مدى فاعلية التدابير المُتخذة. وقد يشمل ذلك استبيانات دورية وإرسال ملاحظات من دون الكشف عن الهوية.

العواقب

يمكن أن يترتب على الضغط النفسي المرتبط بالعمل عدة آثار سلبية على الصحة الجسدية والنفسية. فعلى المستوى النفسي، قد يؤدي إلى القلق، الاكتئاب، والاحترق الوظيفي. أما على المستوى الجسدي، فقد يسهم في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، واضطرابات الجهاز العضلي الهيكلي، ومشكلات الجهاز الهضمي.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى انخفاض الإنتاجية، ما يسهم في ارتفاع معدلات الغياب عن العمل، وكذلك الحضور مع انخفاض الأداء، أي الحضور إلى العمل مع ضعف الإنتاجية. وقد ينعكس ذلك سلبيًا على أداء العمل. وأيضًا، قد تتأثر العلاقات المهنية داخل بيئة العمل؛ حيث تتدهور آليات العمل الجماعي وتزداد النزاعات بين الزملاء.

أما على مستوى الشركات، فقد يؤدي الضغط النفسي على الموظفين إلى تكاليف كبيرة، مثل ارتفاع معدلات الحوادث والإصابات، وزيادة معدل دوران الموظفين، ومقاومة التغيير.

لذا فإن التصدي للضغط النفسي المرتبط بالعمل يُعد أمرًا بالغ الأهمية لتحسين رفاهية الموظفين ورفع كفاءة المؤسسة.

أوجه الاستفادة للعامل

من المهم أن تكون على دراية بتأثيرات الضغط النفسي على عملك وحياتك الشخصية، وأن تتبنى استراتيجيات متنوعة لإدارته بشكل فعال.

على سبيل المثال، يمكن أن يساعدك تنظيم العمل بكفاءة، وتحديد الأولويات، وأخذ فترات استراحة منتظمة على تجنب الإرهاق الزائد.

وأيضًا، تسهم ممارسة الرياضة بانتظام في تحسين المزاج وتقليل الضغط النفسي؛ حتى المشي لفترة قصيرة خلال استراحة الغداء يمكن أن يحدث فرقًا ملموسًا.

من المهم الحفاظ على نظام غذائي متوازن وشرب كميات كافية من الماء، فذلك يساعد في الحفاظ على مستويات طاقة مرتفعة وتقليل الضغط النفسي.

إلى جانب أن التحدث مع الزملاء أو الأصدقاء أو أفراد العائلة يمكن أن يوفر دعمًا عاطفيًا مهمًا، فلا تتردد في طلب المساعدة عند الحاجة.

ويسهم الالتحاق بالدورات التدريبية وبرامج التطوير المهني في تعزيز الثقة بالنفس وتقليل الضغط النفسي المرتبط بالعمل.

وأخيرًا، فإن تخصيص وقت لنفسك، بعيدًا عن ضغوط العمل، أمر ضروري لاستعادة طاقتك والحفاظ على توازن صحي لحياتك الشخصية والمهنية.

أوجه الاستفادة للشركة

إن الشركة التي يعمل موظفوها تحت ضغط دائم تنخفض معدلات إنتاجيتها؛ حيث يميل العاملون فيها إلى ارتكاب الكثير من الأخطاء والعمل بكفاءة أقل.

بالإضافة إلى ذلك، قد يترتب على التعرض للضغط النفسي حدوث مشكلات صحية؛ ما يؤدي إلى زيادة الإجازات المرضية. وهذا لا يُسبب الإزعاج لمن يضطرون إلى تغطية عمل المتغيبين فحسب، بل قد يؤدي أيضًا إلى زيادة التكاليف على الشركة. وقد تصل الإجازات المرضية الناتجة عن الضغط النفسي إلى عدة أسابيع في السنة، مع تكبد تكاليف تصل إلى ٢٥٠٠ يورو لكل عامل.

إن مناخ العمل في الشركة في غاية الأهمية؛ حيث تعزز بيئة العمل الإيجابية روح التعاون وترفع المعنويات بين الموظفين؛ ما يزيد من رغبتهم في التعاون ودعم بعضهم بعضًا، ويسهم في خلق أجواء تبعث على البهجة وزيادة الإنتاجية.

علاوة على ذلك، فإن الشركات التي تهتم برفاهية موظفيها تجذب المزيد من الكفاءات. وبالتالي، فإن الموظفين الذين يشعرون بالرضا يميلون أكثر إلى البقاء في الشركة؛ ما يقلل من التكاليف الناتجة عن ترك الموظفين للعمل وتدريب موظفين جدد بدلاً منهم.

وأخيرًا، قد تؤدي معالجة الضغط النفسي المرتبط بالعمل إلى توفير الأموال على المدى الطويل؛ حيث إن الاستثمار في الوقاية من الضغط النفسي ومعالجته قد يقلل التكاليف المرتبطة بعلاج الأمراض وانخفاض الإنتاجية ودوران الموظفين.

وباختصار، فإن الاهتمام برفاهية الموظفين ليس مجرد مسألة أخلاقية، بل يُعد أيضًا استراتيجية ذكية لتحسين كفاءة الشركة والنهوض بقدرتها التنافسية.

— 13



المخاطر الناشئة

نوبات العمل



الممارسات الجيدة

يمكن للشركات تقديم الكثير لمساعدة الموظفين على إدارة نوبات العمل وتقليل المخاطر ذات الصلة.

فعلى سبيل المثال، من المهم للغاية تخطيط نوبات العمل جيدًا، بما يضمن حصول الموظفين على وقت كافٍ للراحة بين نوبات العمل.

ويُعد تبني المرونة في تنظيم نوبات العمل استراتيجية فعالة أخرى؛ حيث إن السماح للموظفين بتبادل نوبات العمل فيما بينهم قد يساعدهم على التوفيق بين متطلبات العمل والحياة الشخصية على نحو أفضل.

العواقب

تؤثر نوبات العمل تأثيرًا بالغًا في الصحة والرفاهية. فالعمل في أوقات غير معتادة قد يؤدي إلى صعوبات في النوم، مثل الأرق. وقد يتسبب ذلك في الشعور بالإرهاق المزمن، ما يزيد من مستويات الضغط النفسي. وعلاوة على ذلك، فإن عدم انتظام نوبات العمل يصاحبه عدد من المشكلات الصحية الجسدية، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية، والسمنة، والسكري. وقد تتأثر الصحة النفسية أيضًا، مع زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق.

يجب أيضًا مراعاة تأثير نوبات العمل على الحياة الاجتماعية؛ حيث إن العمل في أوقات غير معتادة قد يحد من الوقت المتاح لقضائه مع العائلة والأصدقاء؛ ما يؤدي إلى الشعور بالعزلة الاجتماعية. بالإضافة إلى ذلك، قد يزيد الشعور بالإرهاق وقلة النوم من خطر وقوع حوادث في العمل أو أثناء التنقل بين المنزل والعمل؛ ما يهدد السلامة.

أوجه الاستفادة للعامل

من المهم جدًا الوعي بتأثيرات العمل بنظام النوبات في جوانب حياتك، بهدف الحفاظ على رفاهيتك. إن الحفاظ على جدول نوم منتظم، والذهاب إلى الفراش بمجرد العودة إلى المنزل، ومحاولة ضبط المنبه دائمًا على الوقت ذاته، والحرص على أن تكون الغرفة مظلمة وهادئة، يساعدك على أخذ قسط جيد من الراحة خلال الليل.

كما أن اتباع نظام غذائي صحي ومنتظم، خاصة أثناء نوبات العمل الليلية، وتجذب السكريات والدهون الزائدة، يساعد على تنظيم النوم والحفاظ على مستوى عالٍ من التركيز. ومن خلال اتخاذ بعض التدابير البسيطة، يمكنك الوصول إلى حالة من الرفاهية العامة تتيح لك العمل بفعالية، وتقليل خطر الشعور بالنعاس والإرهاق، وتحقيق التوازن بين احتياجاتك الشخصية ومتطلبات العمل.

أوجه الاستفادة للشركة

عند التخطيط لنوبات العمل بإنصاف؛ يشعر الموظفون بأنهم محل تقدير واهتمام. وقد يسهم ذلك في تقليل معدلات الغياب، نظرًا إلى أن العاملين يشعرون بالمزيد من التحفيز للذهاب إلى العمل عندما يعلمون أن احتياجاتهم تؤخذ في الاعتبار. كما أن رضا الموظفين ينعكس مباشرة على جودة الأداء؛ إذ إن تقليل التعب أو الضغط النفسي يساعدهم على التركيز، وإنجاز العمل بجودة أعلى.

كما أن الالتزام بالقوانين واللوائح المتعلقة بالعمل بنظام النوبات لا يحمي الشركة من العقوبات القانونية فحسب، بل يُظهر أيضًا التزامًا حقيقيًا بسلامة الموظفين ورفاهيتهم. وهو ما يرفع معنوياتهم ويحفزهم ويخلق بيئة عمل إيجابية قائمة على التعاون.

وأخيرًا، قد تسهم أيضًا الإدارة الفعّالة لنوبات العمل في تقليل التكاليف. فمن خلال تجنّب ساعات العمل الإضافية غير الضرورية والاستفادة المثلى من الموارد البشرية؛ يمكن توفير المال والاستثمار في مجالات أخرى مهمة لنمو الشركة.

— 14



المخاطر الناشئة

العمل في بيئات منعزلة

الممارسات الجيدة

من الضروري إجراء تقييم للمخاطر المحددة المرتبطة بالعمل في بيئات منعزلة. ويعني ذلك تحديد المخاطر المحتملة، مثل الحوادث أو الاعتداءات أو المشكلات الصحية. وبمجرد تحديد هذه المخاطر، يمكن تقديم التدريب المناسب للعاملين حتى يعرفوا كيفية التعامل مع حالات الطوارئ واستخدام معدات السلامة كما ينبغي.

يُعد التواصل أحد الجوانب المهمة أيضًا. يجب تزويد العمال الذين يعملون في بيئات منعزلة بوسائل تواصل فعالة، مثل الهواتف المحمولة أو أجهزة الراديو، ليتمكنوا من طلب المساعدة عند الحاجة إليها. وبالإضافة إلى ذلك، من المفيد تنفيذ أنظمة مراقبة للتحقق بانتظام من الحالة الصحية للعاملين وسلامتهم.

من المهم أيضًا وجود إجراءات طوارئ محددة بوضوح، تشمل خطط الإخلاء والتدخل السريع. وأخيرًا، قد يؤثر توفير معدات السلامة المناسبة، مثل أدوات الإسعافات الأولية ومعدات الوقاية الشخصية، تأثيرًا بالغًا.

من خلال اتخاذ هذه التدابير، يمكن لأصحاب العمل المساهمة في توفير بيئة أكثر أمانًا للعاملين في بيئة منعزلة.

العواقب

- ينطوي العمل في بيئة منعزلة على مخاطر عديدة يجب أخذها في الاعتبار لضمان سلامة العاملين ورفاهيتهم:
- المخاطر الجسدية: في حال تعرض العامل في بيئة منعزلة لأزمة، على سبيل المثال حادث أو مرض، فإن عدم وجود زملاء في الجوار قد يؤدي إلى تأخر عملية الإنقاذ؛ ما يزيد من خطورة العواقب.
 - المخاطر النفسية: قد يؤدي الانعزال لفترة طويلة إلى الشعور بالضغط النفسي، والقلق، وحتى الاكتئاب. وقد يؤثر نقص التفاعل الاجتماعي سلبيًا في الصحة النفسية. وتُعد السلامة الشخصية أحد الجوانب المهمة أيضًا. فضلاً عن ذلك، قد يكون العاملون في بيئة منعزلة أكثر عرضة للهجوم أو السرقة، لا سيما إذا كانوا يعملون في أماكن نائية أو في بيئات عدائية.
 - المخاطر الجسدية المتعلقة بطريقة العمل: في غياب الإشراف، قد يتبع العاملون في البيئة المنعزلة أوضاعاً جسدية غير صحيحة أو يستخدمون المعدات بطريقة غير سليمة؛ ما يزيد من خطر التعرض للإصابة.
 - المخاطر المتعلقة بصعوبة التواصل: إن صعوبة التواصل بسرعة مع الزملاء أو المسؤولين قد تُعقّد من إدارة حالات الطوارئ وحل المشكلات. إذا تعطلت آلة ولم يكن هناك مَنْ يمكن الاتصال به فوراً لطلب المساعدة، فإن الوقت الضائع قد تترتب عليه عواقب وخيمة.

أوجه الاستفادة للعامل

إن اتباع إجراءات السلامة يُعد دائمًا خيارًا حكيمًا، فالسلامة الشخصية تأتي على رأس قائمة الأولويات.

ومن خلال اتباع القواعد واستخدام الوسائل المخصصة لحمايتك، يمكنك ضمان الحصول على الدعم في حال التعرّض لأي صعوبة أو حادث. وبالإضافة إلى ذلك، سيساعدك الإلمام بالقواعد ومعرفتها على الاستجابة بشكل أفضل في حالات الطوارئ؛ ما يزيد من فرص تحقيق نتيجة إيجابية. كما يتيح لك مراعاة القواعد واستخدام معدات الوقاية المناسبة العمل مع تقليل الضغط النفسي والقلق؛ ما يزيد إنتاجيتك ويعزّز تقدير الشركة لك.

أوجه الاستفادة للشركة

لا تتجاوز تكلفة شراء معدات الوقاية للعاملين الذين يؤدون العمل «في بيئات منعزلة» بضع مئات اليوروهات.

وبهذه النفقات المحدودة، يمكن التعامل فوراً مع حالات الطوارئ التي قد يتعرض لها العامل، ما يضمن تقديم الدعم الفوري لحمايته وعودته إلى عمله مرة أخرى، ويُقلل من التكاليف الناتجة عن غيابه أو الحاجة إلى إيجاد بديل. وبالإضافة إلى ذلك، يسهم هذا الإجراء في تجنب العواقب القانونية السلبية، مثل فرض غرامات أو رفع دعاوى قضائية؛ ما يوفر آلاف اليوروهات. علاوة على ذلك، يسمح أيضاً لضمان المراقبة المستمرة للعاملين في بيئات منعزلة بحماية الأصول؛ حيث تتيح القدرة على التواصل مع العامل الفرصة للتدخل الفوري حال وقوع محاولة سرقة أو توقف عمليات التشغيل؛ ما يسمح بالحد من الخسائر.

— 15



المخاطر الناشئة

الفروق اللغوية والثقافية



الممارسات الجيدة

هناك عدة تدابير من شأنها أن تحسّن سلامة العاملين الأجانب وتقلل من مخاطر العمل:

- التدريب اللغوي: تقديم دورات تدريبية في اللغة الإيطالية لتعزيز فهم تعليمات السلامة وإجراءات التشغيل؛
- المواد متعددة اللغات: توفير الأدلة واللافتات وتعليمات السلامة بلغات متعددة لضمان قدرة جميع العاملين على فهم المعلومات؛
- ثقافة السلامة: تعزيز ثقافة السلامة التي تركز على إجراءات الوقاية والانتباه إلى المخاطر، بغض النظر عن الخلفية الثقافية للعاملين؛
- الإرشاد: تعيين مرشدين يمكنهم إرشاد العاملين الأجانب لمساعدتهم على فهم إجراءات السلامة بشكل أفضل وتعزيز الأمان في بيئة العمل؛
- تقديم الملاحظات باستمرار: إنشاء قنوات تواصل مفتوحة تتيح للعاملين التعبير عن مخاوفهم واقتراحاتهم المتعلقة بالسلامة؛ ما يمكن الشركة من تعديل ممارساتها وتحسينها باستمرار.

العواقب

إن العمل في شركة تضم أفرادًا من خلفيات متنوعة من حول العالم يطرح بعض التحديات المهمة، خاصةً فيما يتعلق بالسلامة. فإذا لم تكن التعليمات ولافئات السلامة واضحة للجميع بسبب صياغتها أو كتابتها بلغة لا يفهمها جميع العاملين، فقد تقع حوادث. كما أن الأشخاص المنتمين إلى ثقافات مختلفة قد تكون لديهم تصورات مختلفة عن المخاطر، ما يؤثر في طريقة التزامهم بالقواعد. ولذلك، ينبغي أيضًا تكييف التدريب على السلامة بما يناسب الجميع، لأنه إن لم يفهمه الجميع، فلن يحقق الهدف المرجو منه. وأخيرًا، يجب مراعاة بعض الممارسات الثقافية أو الدينية من أجل حماية العمال وتنظيم العمل بطريقة تراعي الشمولية والاحترام في بيئة العمل.

أوجه الاستفادة للعامل

إن العمل في بيئة شاملة يقضي على الحواجز اللغوية والثقافية، ما يجعل التواصل أوضح وأكثر فعالية؛ ويقلل من حالات سوء الفهم، ويعزز مستوى السلامة في مكان العمل. فضلاً عن ذلك، فإن العمل مع أشخاص من ثقافات مختلفة يُثري تجربتك المهنية. وعندما تُقدّر التنوع، فإنك تسهم في توفير مناخ عمل شامل يحترم الجميع؛ ما ينعكس إيجاباً على رفاهيتك ورضاك عن بيئة العمل.

أوجه الاستفادة للشركة

يُمكنك الوعي بالفروق اللغوية والثقافية من تنظيم عملك بطريقة تضمن بيئة شاملة وأمنة: حيث إن تعزيز التنوع اللغوي والثقافي يُحسّن التواصل والتعاون داخل الشركة، ويتيح بيئة عمل أكثر انسجامًا وإنتاجية، ويعزز رفاهية الموظفين، ويقلل من خطر النزاعات وتوقف العمل. كما أنك بذلك تحمي سلامتهم، لأنك ستضمن فهمًا فعالاً لقواعد السلامة. ومن المزايا الأخرى التي كثيرًا ما يغفل الناس عنها أن تقدير التنوع يجعل شركتك أكثر جاذبية لاستقطاب أفضل الكفاءات. حيث إن الموظفين الذين يشعرون بمزيد من الإدماج والتقدير يكون ولاؤهم للشركة؛ ما يقلل من معدل دوران الموظفين.

— 16



المخاطر الناشئة

العمر



الممارسات الجيدة

قد يفتقر العمال الأصغر سنًا إلى الخبرة: لذا فإن التدريب المستمر أمر ضروري. ويساعد توفير تدريب كافٍ ومستمر لهم، إلى جانب الإشراف الفعال، على فهم المخاطر بشكل أفضل واتباع إجراءات السلامة.

أما بالنسبة إلى العمال الأكبر سنًا، فمن المهم تهيئة أماكن العمل بما يتناسب مع احتياجاتهم الجسدية: فالأدوات التي تقلل من الجهد البدني قد تُحدث فرقًا ملموسًا.

العواقب

في الأقسام أو المكاتب التي يعمل فيها أفراد من فئات عمرية مختلفة، قد تختلف المخاطر التي يواجهها كل منهم.

فقد يواجه العاملون الأكبر سنًا صعوبة في أداء بعض المهام، لا سيما تلك التي تتطلب مجهودًا بدنيًا، في حين أن قلة الخبرة لدى الأصغر سنًا قد تجعلهم يستخفون ببعض المخاطر أو لا يلتزمون بإجراءات السلامة كما ينبغي.

فضلاً عن ذلك، فإن عدم مراعاة عامل العمر عند الانتقال من الدراسة إلى سوق العمل لا يُعرِّض العامل الشاب لمخاطر السلامة فحسب، بل قد يؤدي أيضًا إلى عواقب قانونية جسيمة؛ إذ توجد محظورات دقيقة للغاية تتعلق مثلاً بالعمل الليلي، ورفع الأحمال، وساعات العمل المسموح بها. بالإضافة إلى ذلك، قد يواجه كلا الفئتين مخاطر نفسية اجتماعية.

قد يشعر العامل الأكبر سنًا بالضغط النفسي أو الإرهاق إذا لم تكن ظروف العمل مناسبة، في حين قد يشعر العامل الأصغر سنًا بمزيد من الضغط لإثبات كفاءته بسرعة.

أوجه الاستفادة للعامل

إذا كنت أحد العاملين الشباب، فإن برامج الإرشاد المهني، التي يُشارك فيها العاملون الأكثر خبرة معارفهم معك، تُعد فرصة لتبادل المهارات وتسريع عملية التعلم والتطور المهني؛ ما يساعدك على تحسيب أدائك وزيادة تركيزك على إنجاز العمل بأكثر الطرق أماناً. أما إذا كنت من ذوي الخبرة، فإن الالتزام بقواعد السلامة والعمل بطريقة «مختلفة» عما اعتدت عليه يمكن أن يحمي سلامتك وأمنك.

أوجه الاستفادة للشركة

من المهم جدًا الوعي بأهمية إدارة العمال بما يتناسب مع أعمارهم لضمان أن تكون شركتك مكانًا آمنًا وشاملاً للجميع.

تسهم سياسات إدارة الفئات العمرية التي قد تتضمن برامج الإرشاد المهني، التي يُشارك فيها العمال الأكثر خبرة معارفهم مع العمال الأصغر سنًا، في دعم التطور المهني للعمال الشباب وزيادة وعيهم بكيفية أداء مهامهم بكفاءة، مع التركيز أيضًا على الجوانب المتعلقة بالسلامة.

علاوة على ذلك، فإن بيئة العمل التي تُقدّر جميع الفئات العمرية تُعزّز التنوع والشمول؛ حيث يمكن للعمال الشباب الاستفادة من بيئة أكثر انسجامًا وتعاونًا تُقدّر مهارات الجميع.

يسهم تنظيم العمل مع مراعاة التحديات الجوهرية المرتبطة بالعمر في تقليل خطر التعرض للحوادث أو الإصابة بالأمراض الناتجة عن ظروف العمل؛ ما يحدّ من التكاليف الناتجة عن هذه الحالات.

— 17



المخاطر الناشئة

المشكلات المتعلقة بالمضايقات وسوء المعاملة والاندماج

قد تظهر أشكال العنف في مكان العمل بعدة طرق. على سبيل المثال، يمكن الحديث عن التنمر، والتمييز القائم على النوع الاجتماعي، والتحرش الجنسي، وهي ممارسات قد تنشأ داخل بيئة العمل أو يرتكبها أشخاص من خارج المؤسسة، كما في حالات الاعتداءات الخارجية. فضلاً عن ذلك، قد تظهر هذه الحوادث في صور متعددة: نفسية، وجسدية، وجنسية. ويمكن أن تحدث في حالات فردية أو متكررة بانتظام، وقد تعاني الضحايا من عواقب عديدة.

الممارسات الجيدة

من المهم جدًا التصدي لسوء المعاملة والمضايقة في مكان العمل لضمان بيئة آمنة تحترم جميع الموظفين.

يمكن اتخاذ عدة تدابير داخل الشركة لتحقيق هذا الهدف. أولاً وقبل كل شيء، من الضروري أن تضع الشركة سياسات داخلية واضحة تحدد سوء المعاملة والمضايقة، وتؤكد على عدم التسامح مطلقاً مع مثل هذا السلوك.

ويجب توضيح هذه السياسات لجميع الموظفين بوضوح حتى يكون الجميع على دراية بالقواعد والعواقب.

فضلاً عن ذلك، فإن للتدريب والتوعية دور محوري. ويسهم تنظيم دورات تدريبية دورية لجميع الموظفين، بما في ذلك المديرين، في التعرف على حالات سوء المعاملة والمضايقة، ومنعها، والتعامل معها.

ومن المهم جدًا اتخاذ إجراءات آمنة وسريّة للإبلاغ عن حالات سوء المعاملة والمضايقة. يجب أن يعرف الموظفون كيفية اتخاذ إجراء والأشخاص الذين يمكنهم اللجوء إليهم عند الحاجة، ويجب أن يشعروا بالأمان عند القيام بذلك، دون خوف من التعرض للانتقام.

وأخيراً، من الضروري مراقبة فعالية السياسات والإجراءات المُعتمدة بانتظام، وإجراء التعديلات اللازمة لتحسين الوقاية والتعامل مع حالات سوء المعاملة والمضايقة.

العواقب

قد تؤثر العواقب المترتبة على سوء المعاملة والمضايقة في مكان العمل تأثيراً بالغاً وواسع النطاق، سواءً على الضحايا أو على بيئة العمل ككل. بالنسبة إلى الأشخاص الذين يتعرضون لهذه المواقف، قد تشمل العواقب على تأثيرات نفسية، مثل الشعور بالخوف، والقلق، والضغط النفسي، واضطرابات النوم، وقد تمتد إلى تأثيرات جسدية ناتجة عن تلك التأثيرات النفسية؛ ما يؤثر في إنتاجيتهم. ومن بين العواقب التي تؤثر على الشركة ظهور بيئة عمل سلبية وعدائية تؤثر سلباً في أداء الموظفين ومعنوياتهم، وتؤدي إلى انخفاض الإنتاجية والتعاون، وزيادة الغياب عن العمل ومعدل دوران الموظفين. فضلاً عن ذلك، فإن سمعة الشركة تتضرر؛ حيث إن الشركات التي لا تتعامل بفعالية مع قضايا سوء المعاملة والمضايقة قد تُسوّه صورتها؛ ما يؤدي إلى صعوبات في استقطاب الكفاءات والاحتفاظ بها. وأخيراً، قد تتعرض الشركات لإجراءات قانونية وتُفرض عليها عقوبات إذا لم تعمل على منع حالات سوء المعاملة والمضايقة، أو التعامل معها كما ينبغي.

أوجه الاستفادة للعامل

يساعدك الوعي بسياسات الشركة في هذا الشأن على الإلمام بالإجراءات المتعلقة بسوء المعاملة والمضايقة. ويتيح لك هذا كيفية التعرف على الأحداث، ومعرفة كيفية الإبلاغ عنها، وفهم حقوقك ومسؤولياتك.

ليس هذا فحسب، بل يجب أن يتماشى سلوكك أيضًا مع القواعد التي وضعتها الشركة؛ إذ تسهم التصرفات والسلوكيات الملائمة في توفير بيئة إيجابية مع الزملاء.

بالإضافة إلى ذلك، من المهم أيضًا استخدام قنوات الإبلاغ عن السلوك غير اللائق في الوقت المناسب؛ حيث يُساعدك ذلك على منع تفاقم المواقف المزعجة.

أوجه الاستفادة للشركة

يُعد تطبيق مدونة قواعد سلوك واضحة تُحدّد السلوك المقبول والسلوك غير المقبول، وتشمل إجراءات الإبلاغ والتعامل مع حالات المضايقة، الخطوة الأولى اللازم اتخاذها لحماية الموظفين، فعندما يعرف الجميع أن بعض السلوكيات غير مقبولة، بل قد يُعاقب عليها داخل الشركة أيضاً، فسيشعرون بالأمان من ناحية، ومن ناحية أخرى، سيكونون أكثر وعياً بسلوكياتهم؛ ما يسهم في توفير بيئة عمل إيجابية. سيساعد التصدي للمواقف السلبية على الحدّ من حالات الغياب عن العمل وزيادة حماس الموظفين، فالشركة تتكبد مبالغ كبيرة بسبب الغيابات الناتجة عن تأثيرات نفسية، مثل القلق أو الاكتئاب، والتي قد تمتد لعدة أشهر. في حالة المرض الذي يستمر لمدة ٩٠ يوماً، تُقدّر التكلفة بنحو ٥,٠٠٠ يورو، ويُضاف إليها أيضاً تكاليف البحث عن بديل للموظف المُصاب وتعيينه. أما التبعات القانونية فلها تأثيرات عديدة، منها التكاليف التي قد تصل إلى عشرات الآلاف من اليوروهات.

— 18



المخاطر الناشئة

حوادث الطرق والتنقلات من وإلى العمل

تشمل هذه الفئة جميع الحوادث التي قد تقع في أثناء ذهابك إلى العمل أو عودتك إلى منزلك.

الممارسات الجيدة

من المهم جدًا التخطيط للتنقلات بين المنزل ومقر العمل، وبين موقع عمل وغيره؛ حيث إن اختيار الطريق المناسب وتقييم كثافة حركة المرور، وذلك ممكن الآن بفضل تطبيقات التنقل المتوفرة في جميع الهواتف الذكية، قد يحدثان فارقًا ملموسًا. فالطرق المزدحمة تزيد من خطر التعرض للحوادث، إلى جانب زيادة مستوى الضغط النفسي الناتج عن عدم اليقين بشأن وقت الوصول؛ ما يؤدي إلى اتباع نمط قيادة أقل حدراً.

ومن المهم للغاية رفع مستوى الوعي بضرورة الالتزام بقواعد المرور والسلوك الصحيح أثناء القيادة، فضلاً عن تنظيم تدريبات نظرية وعملية لتحسين مهارات القيادة لدى العاملين؛ ما قد يحدث فارقًا كبيرًا. ومن العوامل الأساسية أيضًا إجراء الصيانة الصحيحة للمركبات.

العواقب

يمكن أن يكون الطريق مكان عمل، أو سبباً للوصول إليه أو العودة منه. ومن الأسباب الرئيسية لوقوع الحوادث الازدحام المروري، وسوء الأحوال الجوية، والسلوكيات الخطأ، مثل السرعة المفرطة أو تشتت الانتباه، كاستخدام هاتف محمول أثناء القيادة. وفيما يخص النقطة الأخيرة، يمكن طرح السؤال التالي: هل تقود سيارتك لمسافة ١٠٠ متر وعينك مغمضتان؟ ربما تكون الإجابة: «قطعاً لا».

ومع ذلك، عند القيادة بسرعة ٧٠ كم/س، تقطع مسافة ١٠٠ متر فيما يقرب من ٥ ثوانٍ، وهي المدة ذاتها تقريباً التي يستغرقها النظر سريعاً إلى إشعار على هاتفك الذكي.

أوجه الاستفادة للعامل

دائمًا ما يكون السلوك الحذر أثناء القيادة في صالحك. وسواء كان نمط قيادتك «عدوانيًا» يتسم بزيادة السرعة بشكل مفاجئ وكثرة التجاوزات وتجاوز حد السرعة المسموح به، أو كان نمط قيادتك أكثر حذرًا، فإن فرق الوقت الذي ستصل فيه إلى وجهتك سيكون طفيفًا، لكنك ستكون بذلك أقل عرضة للحوادث وأقل توترًا. فضلًا عن ذلك، فإن اتباع سلوك قيادة حذر ومتوافق مع قواعد المرور يعود عليك بالفوائد التالية:

- يسمح لك بزيادة التركيز على سلوكيات الآخرين على الطريق الذي تسلكه؛
 - يُمكنك من الوصول إلى وجهتك بأمان وراحة أكبر؛
 - يوفر لك المال من خلال تقليل استهلاك الوقود وتقليل الحاجة إلى الصيانة الدورية للمركبة (ولا تنسَ استهلاك الفرامل ونظام التعليق)؛
 - يقلل من خطر التعرض للإصابة أو تضرر المركبة، ما يُجَنِّبُك خسائر مالية قد تصل إلى آلاف اليوروهات.
- ومن أفضل وسائل الوقاية أن تُقيِّم حالتك الجسدية والذهنية قبل قيادة السيارة أو ركوب الدراجة، فإذا كنت تشعر بالتعب أو النعاس، فتوقف أو أجيل انطلاقك، لا سيما إذا كانت رحلتك طويلة.

أوجه الاستفادة للشركة

- إن نشر ثقافة السلامة المرورية يعود بالنفع على شركتكم؛ حيث إن رفع الوعي لدى جميع الموظفين بضرورة التحلي بالحذر أثناء التنقل بين المنزل والعمل أو بين مواقع الشركة المختلفة يسهم في تقليل الحوادث المرورية، التي قد تؤدي إلى تغيب الموظفين عن العمل لفترات طويلة.
- فضلاً عن ذلك، فإن إدارة نوبات العمل وجدول الموظفين بطريقة مثلى تعود بالنفع على الشركة، حيث تسهم في الحد من الحوادث الناجمة عن الإرهاق أو الضغط النفسي المفرط، كما تحمي الشركة من العواقب القانونية التي قد تكلفها آلاف اليوروهات.
- إذا كان الموظفون يستخدمون وسائل نقل أو مركبات توفرها الشركة:
- من الضروري الالتزام بالصيانة المقررة على أتم وجه؛ ما يقلل تكاليف الأعطال المتكررة ويحافظ على كفاءة عمل المركبة؛
 - من المهم التأكيد على أهمية الاستخدام الحذر من جانب الموظفين.
- حيث إن وضع قواعد واضحة ومحددة للسلوك أثناء القيادة يجلب العديد من الفوائد: فمن جهة، ستقل الحوادث وستنخفض التكاليف الناتجة عن الإصابات وتضرر المركبات، ومن جهة أخرى، سينخفض استهلاك الوقود وتكاليف الصيانة غير المعتادة المترتبة على القيادة العدوانية. في نفس مدة الرحلة، يمكن أن تؤدي القيادة بحذر إلى تقليل متوسط استهلاك الوقود بنحو 15 بالمائة مقارنةً بالقيادة العدوانية؛ ما يسهم في الحدّ من تآكل أو تلف المركبة.

— 19



المخاطر الناشئة

نُظم العمل الذكي والعمل من المنزل

تتجه أساليب تنظيم العمل بشكل متزايد نحو نمط "العمل المرن"، والذي يشمل العمل من المنزل أيضًا. وفي أنشطة الرعاية أو التدبير المنزلي المهنية وغير المهنية، يصبح المنزل المكان الفعلي الدائم لأداء العمل. غير أن هذه البيئات لم تُصمم لهذا الغرض، ولا تشمل تقييمًا كافيًا للمخاطر المحتملة. وقد تختلف هذه البيئات من حالة إلى أخرى، لكنها تشترك في أمر واحد، ألا وهو: مكان العمل يكون منزلاً سكنياً.

الممارسات الجيدة

سواء أكان عمل الموظف في منزله الخاص، كما هو الحال في العمل المرن (أو العمل عن بُعد)، أو كما هو الحال في العمل المنزلي، مثل مساعدة الآخرين أو تنظيف البيوت أو صيانة المساحات الداخلية والخارجية، فإن تبادل المعلومات بين العاملين وأصحاب العمل، ومعرفة بيئة العمل وطبيعة المهام المطلوب تنفيذها، كلها عناصر ضرورية لحماية سلامة الجميع وصحتهم. إذا لم يكن المنزل يخص العامل نفسه، فمن المهم، على سبيل المثال، معرفة نظام التدفئة وتكييف الهواء، وكيفية تشغيله وإيقافه؛ ومكان عدادات الكهرباء وكيفية التعامل معها؛ ومكان صندوق الإسعافات الأولية الضرورية ومحتوياته؛ والاحتفاظ بأرقام الطوارئ المهمة (كالإسعاف، والمطافي)، وأقرب مركز للطوارئ.

يجب أن يتوفر في كل منزل خزانة صغيرة تحتوي على المستلزمات الطبية أو الأدوية الأساسية اللازمة للتعامل مع الحالات الطارئة.

وفي حال وقوع إصابة أو حادث، من الضروري أن يلتزم من يقدّم الإسعافات الأولية - على الأقل - ببعض القواعد الأساسية، منها ما يلي:

- الاتصال بخدمات الطوارئ على الرقم ١١٨، عند الحاجة، وتقديم معلومات مفيدة حول كيفية الوصول إلى موقع الحادث وتحديد مكان المصاب؛
- تقييم الوظائف الحيوية للمصاب، ثم إبلاغ الطاقم الطبي المؤهل بالتدابير التي تم اتخاذها؛
- ارتداء وسائل الوقاية الشخصية (مثل القفازات، والأقنعة، وما إلى ذلك)؛
- عدم نقل المصاب إلا في حالة الضرورة القصوى، وعدم تركه بمفرده حتى وصول الطاقم الطبي المؤهل؛
- تقديم الدعم النفسي المناسب.

العواقب

تشهد أوروبا سنويًا معدلًا مرتفعًا للغاية لحوادث الإصابات داخل المنزل، حتى وإن كان من الصعب قياسه بدقة؛ إذ تُقدَّر نسبة الوفيات الناتجة عنه بأنها تفوق بثلاثة أضعاف نسبة الوفيات الناتجة عن حوادث الطرق، وهي في حد ذاتها من الأسباب الرئيسية والأكثر شيوعًا للوفاة المرتبطة بالعمل. في المنزل، لا نميل إلى إدراك المكان كمصدر خطر على صحتنا وسلامتنا وسلامة الآخرين، ما يجعلنا أقل انتباهًا وحرصًا. كما أن خدمات الإنقاذ في هذه الحالات إما غير متوفرة أو أننا لا نعرف كيفية الوصول إليها في الغالب.

لذا، من المهم أن يحرص صاحب العمل على توعية الموظف بهذه المسائل. ففي المنزل، تكاد تكون جميع مخاطر التعرض للإصابة أو المرض - التي تم التطرق إليها سابقًا في هذا النص - موجودة في المنزل تمامًا كما في الشركة، مثل: رفع الأحمال يدويًا، واستخدام الأدوات، والمخاطر الكهربائية، والضوضاء، والتعرض للعوامل الكيميائية أو البيولوجية، ووحداث العرض المرئي، والضغط النفسي المرتبط بالعمل وخطر التعرض للاعتداء، وساعات العمل ونوبات العمل، والعمل في بيئات منعزلة،...

أوجه الاستفادة للعامل

يُعد رفع مستوى الوعي بالمخاطر المرتبطة بالعمل في المنزل، سواء في إطار العمل الذكي أو الأنشطة التعاونية التي تُمارس من المنزل، خطوة أساسية ممتازة نحو نشر ثقافة شاملة لتعزيز السلامة والوقاية من المخاطر.

من المؤكد أن الانتباه يكون أقل داخل المنزل، وقد يكون الوقت اللازم للحصول على المساعدة أو القدرة على طلبها أطول بكثير، لا سيما إذا كنا نعمل بمفردنا.

كما أن التعرض للإصابة في المنزل أثناء العمل قد لا يُصنّف على أنه حادث عمل، بل على أنه مرض؛ ما يحدّ من مستوى الحماية الذي تتلقاه. بالإضافة إلى ذلك، فإن تداخل السلوكيات بين العمل والحياة الشخصية في المنزلي قد يؤدي إلى عدم الاعتراف ببعض الحالات كأعراض ناتجة عن ظروف العمل، نظرًا لصعوبة تحديد سببها بدقة.

ففي حال وقوع حادث منزلي أثناء أداء العمل، دون الاعتراف به كحادث عمل، فلن يكون للعامل الحق في الحصول على سبل الدعم ذاتها المقررة في حالات العجز المؤقت أو الدائم، مع ما يترتب على ذلك من آثار سلبية.

أوجه الاستفادة للشركة

أصبح العمل الذكي اليوم أحد أنماط تنظيم العمل المرتبطة برفاهية الموظفين وتحقيق التوازن بين الحياة المهنية والشخصية. ولذلك، فإن تطبيق هذا النمط من العمل يتطلب بالضرورة إزالة جميع العوائق اللوجستية والتنظيمية - حتى وإن كانت بسيطة - التي قد تُقوّض هذا الهدف الأساسي.

إن جميع الاعتبارات المرتبطة بالمخاطر، لا سيما المخاطر الناشئة التي تم تناولها في الصفحات السابقة على سبيل المثال لا الحصر، تتعلق مباشرة بسياق العمل المنجز من المنزل، وهو ما يصعب في أحيان كثيرة على صاحب العمل تحديده أو تقييمه بدقة: سواء في حالة العمل المرن أو أعمال الرعاية (مع التأكيد على الاختلافات الجذرية بين نوعي العمل).

حتى الإصابات البسيطة قد تؤدي في بعض الأحيان إلى فترات غياب طويلة: فما قد يبدو حلاً مثاليًا لتحسين الإنتاجية والرفاهية والأداء، قد يتحول إلى كارثة إذا لم يتم التعامل معه بالشكل المناسب. ببذل القليل من الجهد ومن دون الحاجة إلى استثمار كبير، عبر التدريب وتقديم قدر بسيط من الدعم الاستشاري، يمكن تقليل وتيرة الحوادث المنزلية - سواء تلك المرتبطة بالعمل أو الناتجة عن الأنشطة اليومية الأخرى داخل المنزل - ويتحقق من ذلك فائدة ملموسة على مستوى التكاليف التي تتحملها الشركة، قبل حتى التكاليف الاجتماعية: فالعامل الذي يتغيب عن العمل لمدة شهر بسبب حادث منزلي أو يُصاب بإعاقة دائمة، سواء صُنّف الحادث على أنه حادث عمل أو مرض، يترتب عليه تكاليف اجتماعية واقتصادية وشخصية يجب العمل على الحد منها قدر الإمكان.

الوقاية في أماكن العمل

أدوات موجهة للشركات
والعاملين



التتقيف والمعرفة والتدريب



01

الممارسات الجيدة

تنص المادتان ٣٦ و٣٧ من المرسوم التشريعي رقم ٨١ على التزام صاحب العمل بوضع خطة وتوفير المعلومات والتدريب المناسبين لجميع العاملين، بهدف حمايتهم من المخاطر الموجودة في بيئة العمل.

لكن بجانب أن التدريب يعتبر التزامًا قانونيًا تُفرض عقوبات جرّاء عدم الامتثال له بالحبس أو فرض غرامة تصل إلى ٦,٠٠٠ يورو، فإنه يُعد أولاً وقبل كل شيء استثماراً قد يسهم في وفورات كبيرة على المدى الطويل، من خلال تقليل تكاليف الحوادث وتحسين القدرة التنافسية للشركة. يتسم العاملون المدربون جيداً بوعي معزز بالمخاطر ومعرفة كيفية تجنبها؛ ما يعزز الكفاءة التشغيلية ويسهم في توفير بيئة عمل أكثر أماناً وإنتاجية.

أوجه الاستفادة للعامل

من حقك المشاركة في التدريب، ولكنه في الوقت ذاته واجب عليك: فقد تؤدي عدم المشاركة في الدورات التدريبية الإلزامية التي يقدمها صاحب العمل إلى الفصل من العمل. لكن قبل كل شيء، يُعد التدريب فرصة؛ حيث يساعد على رفع الوعي لديك بكيفية أداء عملك على نحو «أفضل»، سواء من الناحية العملية من خلال تحسين مهاراتك، أو فيما يتعلق بقدرتك على حماية نفسك والآخرين.

أوجه الاستفادة للشركة

عندما تكون الشركة مصنفة ضمن فئة عالية الخطورة، ويُطلب منها تقديم تدريب عام شامل لـ ٦ موظفين - يتضمن وحدة أولى مدتها ٤ ساعات، تليها وحدة أخرى مدتها ١٢ ساعة - فإن التكلفة الإجمالية تتراوح بين ١٣٠٠ و١٥٠٠ يورو تقريبًا. أما الغرامة المترتبة على عدم تنفيذ التدريب فقد تصل إلى ١١,٣٩٨ يورو، ويجب في جميع الأحوال إجراء التدريب لاحقًا وتحمل تكلفته، بالإضافة إلى الغرامة. ومع ذلك، ينبغي عدم النظر إلى التدريب فقط من منظور التكاليف والفوائد الأنيبة، بل النظر إليه على أنه استثمارًا طويل الأمد يساهم في الوقاية من الإصابات والحوادث، إلى جانب خلق بيئة عمل تركز على الرفاهية؛ ما يقلل من معدل دوران الموظفين ويُعزز استقطاب الكفاءات.

المراقبة الصحية



02

الممارسات الجيدة

- يجب إجراء المراقبة الصحية أثناء تنفيذ جميع المهام التي تنطوي على مخاطر صحية، وذلك وفقاً للمادة ٤١ من المرسوم التشريعي رقم ٨١، أو إذا نصّ تقييم المخاطر على ذلك.
- ومن الأمثلة على الوظائف التي تتطلب إجراء مراقبة صحية: مراقبو الشاشات، أو عمال مناولة الأحمال اليدوية، أو العمال المعرضون لمخاطر العوامل الفيزيائية، مثل الضوضاء أو الاهتزازات، أو العوامل الكيميائية أو المواد المسرطنة أو المسببة للطفرات أو العوامل البيولوجية، أو العاملون بنظام النوبات الليلية، أو من يودون الأعمال الكهربائية أو العاملون في أماكن مرتفعة.
- في بعض المهام التي قد تؤثر في سلامة الآخرين وأمانهم، يُعدّ لزاماً إثبات عدم الإدمان أو تعاطي مواد مخدرة أو تؤثر على العقل. على سبيل المثال: العمال الذين يقودون المركبات على الطرق ويحملون رخص قيادة من درجة أعلى أو شهادة مهنية، وسائقو القطارات أو البخارة، ومشغلو الآلات الثقيلة ومعدات مناولة البضائع.
- يجب أن تشمل المراقبة الصحية ما يلي:
- الفحوصات الطبية الوقائية أو «ما قبل التوظيف»، التي تهدف إلى التحقق من عدم وجود موانع لدى العامل/العاملة لأداء العمل المطلوب؛
 - الفحوصات الطبية الدورية التي يقدم الطبيب من خلالها تقييمًا بإمكانية استمرار العامل في أداء وظيفته؛
 - الفحوصات الطبية التي تُجرى عند تغيير الوظيفة أو، في الحالات التي ينص عليها القانون، عند إنهاء علاقة العمل؛
 - الفحص الطبي قبل العودة إلى العمل بعد غياب يزيد عن ٦٠ يومًا لأسباب صحية.
- في حال عدم تنفيذ المراقبة الصحية أو تكليف عمال غير لائقين صحياً بالعمل، يمكن أن تتجاوز الغرامات ٥,٠٠٠ يورو.

أوجه الاستفادة للعامل

بجانب أن المراقبة الصحية المهنية تُعد التزامًا قانونيًا عليك كعامل، فهي أيضًا أمر مهم للغاية ويعود عليك بفوائد عديدة. تخيل مدى الاطمئنان الذي تشعر به عندما تعلم أن صحتك تُراقب بانتظام. وهذا يعني إمكانية اكتشاف أي مشكلات صحية ومعالجتها قبل أن تتفاقم. وتجدر الإشارة إلى أن التأثيرات السلبية المترتبة على السلوكيات الخطأ فيما يتعلق بتدابير السلامة تنعكس على حياتك الشخصية بدرجة أكبر من حياتك المهنية.

أوجه الاستفادة للشركة

لا تقتصر أهمية المراقبة الصحية على تفادي خطر دفع الغرامات فحسب. فإخضاع العاملين للمراقبة الصحية يجعل من الممكن التأكد من إمكانية استمرارهم في العمل بمرور الوقت، سواء قبل تكليفهم بالمهام أو أثناء تنفيذها؛ ويسهم ذلك في حماية سلامة العامل الذي سيعمل بهدوء ووعي أكبر، ويحمي الشركة من خلال تقليل خطر التغيب عن العمل، حتى لفترات طويلة، وضمان استمرارية العمل. فضلاً عن ذلك، فإن بيئة العمل التي تولي اهتمامًا بصحة العاملين تميل إلى أن تكون أكثر إنتاجية؛ ويشعر العاملون فيها بالرضا، ويكونون أكثر حماسًا، ويؤدون عملهم بانتقان أكبر. وأخيرًا، فإن الامتثال للوائح المراقبة الصحية يحمي الشركة من الغرامات والمشكلات القانونية؛ ما يحقق فائدة متبادلة للطرفين.

معدات الوقاية الشخصية



03

الممارسات الجيدة

يُعد ارتداء معدات الوقاية الشخصية (مثل القفازات، واققيات الأذن، والأحذية، والخوذات، والأحزمة، وأربطة الوقاية من السقوط) أمرًا إلزاميًا في حال وجود أنشطة تعرّض أجزاء من أجسام العاملين لخطر الإصابة أو الضرر. ويجب أن تشمل وسائل الحماية الرأس، والوجه، والعينين، والسمع، والجهاز التنفسي، واليدين، والقدمين وجميع أجزاء الجسم.

يجب توفير معدات الوقاية الشخصية واستخدامها عندما يتعذر تجنّب المخاطر أو تقليلها بالقدر الكافي باستخدام تدابير أخرى. فضلاً عن ذلك، يجب أن تمتثل هذه المعدات للمعايير، وأن تكون مناسبة لطبيعة المخاطر وظروف العمل، وأن تراعي الاحتياجات اللازمة للراحة والاحتياجات الصحية للعامل. على سبيل المثال، قد يؤدي توفير واققيات سمع ذات عزل مفرط مقارنة بالاحتياجات الفعلية إلى تعريض العامل/العاملة للخطر؛ حيث قد لا يتمكن/تتمكن من سماع تعليمات الزملاء أو صافرات الإنذار في حالات الطوارئ.

ونظرًا إلى أهمية هذه المعدات في حماية الأشخاص أثناء العمل، فمن الضروري تقديم التوعية والتدريب على استخدامها الصحيح لضمان فاعليتها. فارتداء قناع وقاية تنفسية بشكل غير صحيح لن يوفر الحماية المطلوبة لسلامة الشخص.

علاوة على ذلك، فإن الشركة التي تستثمر في تدابير الأمان تُبرهن على أنها تهتم بموظفيها من خلال تحسّين سمعتها؛ ما يجعلها أكثر جاذبية لاستقطاب الموظفين الجدد والعملاء المحتملين.

أوجه الاستفادة للعامل

بادئ ذي بدء، لا شيء يضاهي سلامتك الشخصية، لذا، فإن ارتداء معدات الوقاية الشخصية يقلل بشكل كبير من خطر الإصابات والأمراض الناتجة عن ظروف العمل على المدى القصير والطويل، وبقي من مشكلات صحية قد تظهر بعد سنوات.

إن ارتداء معدات الوقاية الشخصية إلزامي بموجب القانون، وقد يؤدي عدم الامتثال لهذه اللوائح إلى تعريضك أنت وصاحب العمل لعقوبات. بالإضافة إلى ذلك، فإن استخدام هذه المعدات يجعل بيئة العمل أكثر أماناً وراحة. وأخيراً، فإن استخدام معدات الوقاية الشخصية خير دليل على المسؤولية والمهنية، ويظهر مدى اهتمامك بسلامتك وسلامة زملائك.

أوجه الاستفادة للشركة

عندما يستخدم الموظفون معدات الوقاية الشخصية بشكل صحيح، يقل عدد الحوادث والأمراض الناتجة عن ظروف العمل. وبذلك يقل تعطل العمل وتنخفض عدد أيام التغيب بسبب الإصابة أو المرض، وتزيد إنتاجية القوى العاملة. فضلاً عن ذلك، فإن الحوادث الناتجة عن ظروف العمل قد تكون مكلفة للغاية، سواء من حيث النفقات الطبية أو التعويضات. لذا، قد تقلل الوقاية منها من هذه التكاليف إلى حد كبير.

على سبيل المثال:

- الفقايزات المقاومة للقطع: ١٥-١٠ يورو، مقابل علاج الإصابة بجرح: أكثر من ١٠٠٠ يورو؛
- الخوذة الواقية: ١٥-٤٠ يورو، مقابل التعرض لحادث يتسبب في إصابة: أكثر من ٢٠٠٠ يورو؛
- رباط الوقاية من السقوط: ٣٠-١٠٠ يورو، مقابل التعرض لحادث سقوط: أكثر من ٤٠٠٠ يورو (غالبًا ما تؤدي حوادث السقوط إلى الإعاقة الدائمة أو الوفاة).

التواصل والحصول على المعلومات



04

الممارسات الجيدة

يجب أن يكون الأمان أولوية قصوى لدى جميع الشركات. ويُعد التواصل عاملاً محوريًا في ذلك؛ حيث لا يقتصر الأمر على اتباع القواعد فحسب، بل يشمل خلق بيئة يشعر فيها الجميع بالاندماج والوعي بالمخاطر. يجب أن يكون التواصل واضحًا ودقيقًا، بحيث تكون المعلومات سهلة الفهم لتجنّب أي لبس قد يؤدي إلى وقوع حوادث.

وفي هذا الصدد، تُعد اللافتات وسيلة مهمة للغاية. ومن الممكن أن تكون هذه اللافتات مرئية، مثل اللوحات أو الأضواء التحذيرية، أو صوتية، مثل الصفارات أو أجراس الإنذار، وتُستخدم للتنبيه إلى وجود مخاطر وتهديدات، أو الإلزام باتباع سلوك معين الامتناع عن سلوكيات معينة بما يتناسب مع الموقف.

يجب ألا يكون التواصل المتعلق بالأمان حدثًا عابرًا يُنفذ لمرة واحدة، بل يجب أن يكون مستمرًا ومواكبًا للمستجدات. فعلى سبيل المثال، عند استعمال معدات جديدة أو مواد خطيرة، من الضروري إبلاغ العاملين فورًا وتزويدهم بالتدريب اللازم.

ويجب إيلاء عناية خاصة لتنظيم إجراءات التواصل فيما يتعلق بإدارة حالات طوارئ معينة بأفضل طريقة ممكنة. ويمكن النظر على سبيل المثال في تعطل الآلات أو المنشآت: من الممكن دائمًا حدوث مواقف غير متوقعة، وفي مثل هذه الحالات من الضروري أن يعرف العاملون ما يجب عليهم فعله، بل وما يجب عليهم تجنبه، وأن يُبلغوا المختصين بالمشكلة على الفور. في أي حالة طوارئ، مثل نشوب حريق أو حدوث زلزال أو حالة صحية طارئة، يُعد التواصل عنصرًا ضروريًا للحد من الأضرار المحتملة: فمعرفة مَنْ يجب إبلاغه والإجراءات الواجب اتباعها تسهم في تجنب وقوع تأثيرات سلبية على سلامة الأشخاص.

أوجه الاستفادة للعامل

ينطوي التواصل على المشاركة الفعالة، فليس كافياً أن تكتفي بالاستماع فقط، بل يجب المشاركة في المناقشات، وطرح الأسئلة، وتبادل الخبرات. عندما يشارك الجميع بفاعلية، يصبح لديهم وعي أكبر بالمخاطر، ويؤدي ذلك إلى اتباع سلوكيات أكثر أماناً.

أوجه الاستفادة للشركة

يُعد تأسيس تواصل فعال، سواء أكان عاماً أم خاصاً بالسلامة المهنية، استثماراً أساسياً في وضع ثقافة راسخة تهتم بالصحة والسلامة للعاملين داخل شركتك. قد يؤدي الاستثمار في التواصل المتعلق بالأمان إلى خفض التكاليف على المدى الطويل؛ فكلما قلَّت الحوادث، انخفضت حالات تعطل العمل، وقلَّت الإجازات المرضية والتكاليف القانونية. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يقلل سجل السلامة الجيد من أقساط التأمين. توفر بيئة العمل الآمنة والمبنيّة على التواصل الفعال شعوراً بالرضا لدى الموظفين، وترفع من معنوياتهم. فعندما يشعر الموظفون بالأمان ويدركون أن صاحب العمل يحرص على صحتهم، يكونون أكثر حماساً وإنتاجية.



تزويد العمالة على أساس عقود محددة المدة
تزويد العمالة على أساس عقود غير محددة المدة
التدريب المهني والمزدوج
البحث والاختيار
التدريب
سياسات العمل الفعالة
الاستشارات التنظيمية
التنسيق الخارجي

أطلق المشروع بدعم من إدارة سياسات الأسرة

www.umana.it



Dipartimento
per le politiche della famiglia
Presidenza del Consiglio dei ministri



#Conciliamo

RATING DI LEGALITÀ



ترخيص وزارة العمل والحماية الاجتماعية رقم: 1181 - الصادر عن الأمانة العامة بتاريخ 13/12/04
المقر الرئيسي والإدارة العامة: 113 via Colombara
Marghera - Venice - 30176 - هاتف: 041.2587311 - info@umana.it



ADERENTE
SISTEMA
CONFINDUSTRIA

شركة معتمدة حاصلة على شهادات ISO 9001، و ISO 8000، و ISO 14001، و ISO 45001، و ISO 50001، و UNI PDR 125.
للاطلاع على قائمة بالمواقع الحاصلة على الشهادات، يرجى مراجعة الشهادات المتاحة في قسم
المسؤولية الاجتماعية على الموقع الإلكتروني www.umana.it