

10 قواعد السلامة والصحة المهنية للصائمين في شهر رمضان المبارك. (10 כללי בטיחות וגיהות לעובדים שצמים בחודש רמזאן)

1- حياة الانسان شيء مقدس, حافظ على صحتك - حافظ على حياتك: إذا قمت بعمل شاق جداً وبلغ منك العطش والجوع مبلغاً خطيراً وقاسياً فعليك أن تفطر وتصوم يوماً غيره مع الكفارة. قال الله سبحانه وتعالى في سورة البقرة الآية 286 (لا يكلف الله نفساً إلا وسعها.....).

2- يجب عليك أن لا تعمل داخل الخزانات والأماكن المغلقة وشبه المغلقة في شدة حرارة هذا الصيف وانت صائم بل يجب اختيار الأوقات المناسبة مثل الصباح الباكر أو بعد الظهر إذا أمكن.

3- ينصح تناول وجبة سحور صحية ولكن يجب تجنب كثرة الأكل فإنه يسبب العطش وكذلك الأكل عالي الزيوت والإكثار من المشروبات كالتمر والحلاوة ومشروبات الحليب. والمثل يقول (البطنة تذهب الفطنة) فتجنب ذلك.

4- تجنب أشعة الشمس الحارة والحرارة الزائدة من المعدات والآلات والأفران ويجوز لك في حالة الضرورة تبريد جسمك بالماء وذلك برش الماء على الملابس والجلد. يمنع العمل تحت اشعة الشمس لاكثر من ساعتين بشكل متواصل مع اخذ الحيطه واستعمال وسائل الوقايه كاستعمال القبعه المناسبه, لباس كامل (اكمام طويله وكل وسيله يمكنها وقايتك من الجفاف).

5- تجنب الاستراحة في اماكن خطرة مثل: النوم تحت المعدات, الآلات والمعدات الثقيلة, الناقلات والسيارات, فوق السقالات والمنصات, بين الكراتين في المستودعات وتحت الطاومات.

6- اذا كنت بحاجة الى أدوية بشكل دائم نسق مع طبيبك أوقات أدويتك المناسبة، وكذلك الأكل المناسب لك في شهر رمضان المبارك.

7- تجنب الانفعال والتسرع وارج أعصابك, هذا يساعدك على اتخاذ القرارات السليمة وذلك يمنع تورطك بحوادث عمل.

8- ينصح النوم 6 ساعات على الاقل, قلة النوم تضر بصحتك وتزيد من احتمالات حدوث اصابه عمل.

9- استنشاق الغبار يؤدي إلى جفاف المريء والمعدة والمستقيم وفي ذلك خطر عظيم على صحتك وسلامتك, استعمل الكمامه الواقيه المناسبه

10- إن قوانين, قواعد وأنظمة السلامة في العمل اعدت لتوفر لك الجو الآمن, السليم والصحي اعمل حسبها وحافظ على سلامتك, صحتك وحياتك.

اعداد: الدكتور سامي سعدي- مدير لواء الشمال في معهد السلامة والصحة المهنية