

ایمنی نگرشی از پایین به بالا...

آنچه مسلم است هر حادثه ای دردناک است هم برای فرد حادثه دیده و هم برای همکاران و مدیران سازمان. گاهی یک حادثه اثرات و لطمات جبران ناپذیری برای فرد حادثه دیده به بار می آورد که تاسف همکاران سازمان حتی اندکی از تالمات حادثه را کاهش نمی دهد. گاهی حوادث به هیچ قیمتی جبران نمی شود و علیرغم صرف زمان و هزینه گزاف، به هیچ وجه شرایط به حالت عادی قبل از وقوع حادثه بر نمی گردد.

تجربه نشان می دهد حادثه دو دسته از کارکنان را بیشتر تهدید می کند

۱- کارکنانی که به واسطه مجرب و قدیمی بودنشان احساس می کنند به کاری که انجام می دهند چنان اشراف دارند که حادثه مجال وقوع برای آنها پیدا نمی کند. این دسته از افراد ناخواسته به خود تلقین می کنند که حادثه برای دیگران است، نه برای آنها! اما آنها اغلب فراموش می کنند که " حادثه ای که در طول ۲۰ سال رخ نداده، ممکن است در عرض ۲۰ ثانیه اتفاق بیفتد. "

۲- کارکنان تازه وارد که از خطرات کاری محیط اطراف خود اطلاعات کافی ندارند. محیط کاری برای این گونه از کارکنان مثل جنگل ناشناخته است که هر آن ممکن است خطری از پشت درختان سر به فلک کشیده جان او را تهدید کند. آموزش های بدو خدمت و آموزش های حین کار و انتقال تجربیات دلسوزانه استاد و شاگردی در زمینه خطرات کاری می تواند بصیرت این دسته از کارکنان را هم از نظر فنی و هم از نظر ایمنی افزایش دهد.

دسته سوم که در بین این دو دسته بالا قرار دارد، هم به واسطه شناخت نسبی شان از محیط کار و هم به واسطه حساسیت به خطرات احتمالی کار، در مقایسه با دو دسته دیگر کمتر در معرض حادثه قرار می گیرند. اما این دسته هم از وقوع حوادث به طور کامل مصون نیستند. خستگی ناشی از کار طولانی مدت، بی خوابی و خواب آلودگی، مشغله ذهنی ناشی از مشکلات شخصی و خانوادگی، خطای همکار کنار دستی و شرایط پیش بینی نشده محیط کار ممکن است این دسته از کارکنان را در معرض حوادث قرار دهد.

پس راه چاره چیست؟

در محیط های کاری و علی الخصوص محیط های صنعتی به واسطه سخت و خشن بودن نوع و محیط کار، وجود خطرات قابل انکار نیست. پس بایستی تدابیری اندیشید تا احتمال این خطرات را برای خود و همکاران به حداقل ممکن برسانیم.

آنچه مسلم است فردی که مستقیماً کاری را انجام می دهد بیش از همه از خطرات کار واقف است. آنها به واسطه اینکه کار و شرایط آن را با تمام وجود حس و تجربه کرده اند بهتر از همه می توانند سپرهای ایمنی در برابر خطرات آن را به کار بگیرند. استفاده مناسب و مداوم از تجهیزات حفاظت فردی سپر مناسبی در برابر حوادث در کمین می باشد.

در سطح بالاتر مسئولین و مدیرانی که کار را به زیر دستان ارجاع می دهند، بیشترین اطلاعات را در خصوص نحوه ایجاد شرایط ایمن برای کارکنان تحت امر خود دارند. آنها به واسطه تحصیلات، دانش سازمانی و تجربیات اجرایی خود، اشراف وسیع تری نسبت به کار و خطرات احتمالی آن دارند. اطمینان از ایجاد شرایط امن و ایمن قبل از ارجاع کار، از طریق ایزوله کردن محیط کار و از سرویس خارج کردن تجهیزاتی که بایستی



روی آنها کار انجام گیرد و همچنین تجهیز کردن کارکنان به تجهیزات ایمنی فردی و تجهیزات ویژه (بسته به محل و نوع کار) قبل از اعزام آنها به محل کار، می تواند دیوار حایل بلندی بین همکاران و حوادث در کمین آنها ایجاد کند و در نهایت توجه و اهتمام دستگاه های نظارتی، واحدهای ایمنی و بهداشت کار و مدیران ارشد در این گونه سازمان ها و مراکز صنعتی، می تواند نقش مهمی در هر چه مستحکم تر کردن سپر

متاسفانه فشار خون بالا امروزه یک اپیدمی جهانی است. در جهان هر ساله ۷ میلیون نفر به علت فشارخون بالا فوت می کنند و ۱/۵ میلیارد نفر از آن رنج می برند.

فشارخون خود را اندازه بگیرید...

اندازه گیری منظم فشارخون مهم است. شما می توانید در منزل با یک دستگاه فشارسنج خودکار دیجیتالی از نوع بازوبندی، فشارخون خود را اندازه بگیرید. برای اندازه گیری صحیح فشارخون در زیر به چند نکته مهم اشاره شده است:



- ۱- مطمئن شوید بازوبند دستگاه فشارسنج مناسب دور بازوی شماست.
- ۲- آرامش داشته باشید.
- ۳- به طور صحیح بنشینید.
- ۴- فشارخون خود را چند بار اندازه گیری کنید.
- ۵- هر روز در همان زمان فشارخون خود را اندازه بگیرید.

داروها کمک کننده هستند...

اگر فشار خون شما بالا باشد با پزشک مشورت کنید. ممکن است پزشک برای شما داروهای پایین آورنده فشارخون تجویز کند. بسیاری از داروهای پایین آورنده فشارخون از حمله های قلبی و سکته های مغزی نیز جلوگیری می کنند. با پزشک خود یا کارکنان بهداشتی برای مراقبت فردی صحبت کنید و به خاطر داشته باشید داروهای خود را طبق تجویز پزشک مصرف کنید. هرگونه عوارض جانبی ناشی از مصرف دارو را سریعاً به پزشک خود اطلاع دهید. حتی در حالی که تحت درمان هستید به پایش فشارخون ادامه دهید و بطور منظم فشارخون خود را اندازه گیری کنید.

مقدار فشارخون مطلوب خود را با توجه به موضوعات کلیدی و مهم زیر، به عنوان یک هدف در نظر بگیرید:

- ۱- وزن خود را پایش کنید. ۲- مصرف دخانیات را ترک کنید. ۳- غذاهای سالم را انتخاب کنید (مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای سریع، آماده یا فوری را محدود کنید) ۴- مصرف الکل موجب افزایش فشارخون می شود. از مصرف الکل پرهیز کنید. ۵- مصرف میوه، سبزی

ایمنی کارکنان و پیمانکاران در برابر خطرات کار در فعالیت های داخلی و برون سپاری ایفا نماید.

نگرش ایمنی از پایین به بالا مبتنی بر فرهنگ سازی ایمنی و اهتمام لایه های مختلف سازمان به امر ایمنی و بهداشت کار است. در این نگرش، ایمنی از پایین به بالا جاری و ساری می گردد بر خلاف نگرش معمول که ایمنی از بالا به پایین ابلاغ می شود و اکثراً هم مورد غفلت و بی توجهی قرار می گیرد. در این نگرش کارکنان، ایمنی را حق مسلم خود می دانند و آن را به تمام کمال از مسئول بالادست خود (که کار را به آنها ارجاع می دهد) مطالبه می کنند. مسئولین نیز تا قبل از حصول اطمینان از شرایط ایمن کار و مجهز بودن افراد به تجهیزات ایمنی فردی و تجهیزات ویژه ی کار، از ارجاع و دستور کار اجتناب می نمایند.

پر واضح است که این نگرش به معنی توقف کار به بهانه ایمنی نیست، بلکه به معنی بها دادن به ایمنی در مقابل کار عجولانه است. از این منظر همواره ایمنی پر رنگ تر از کار است و کار فقط در سایه ایمنی معنی پیدا می کند. بدیهی است این فرهنگ در سازمان ها و مراکز صنعتی وقتی نهادینه می شود که همه کارکنان در هر سطح و پست سازمانی، رعایت الزامات ایمنی و بهداشت کار و در نهایت سلامت خود و همکاران را یک وظیفه قانونی و انسانی در کنار وظایف سازمانی خود می پندارند.

آیا فشار خون شما در حد طبیعی است؟

فشار خون نیرویی است که به علت پمپ خون در سراسر بدن توسط قلب بر دیواره شریان ها ایجاد می شود. بیماری فشارخون بالا چه بیماری است؟ بیماری فشار خون بالا، بیماری مزمن شایعی است که در آن فشارخون از حد طبیعی بالاتر می رود و منجر به آسیب اندام های حیاتی می شود. فشارخون بالا چه علائمی دارد؟ فشارخون بالا معمولاً "علامتی



ایجاد نمی کند. به همین دلیل به فشارخون بالا، قاتل خاموش هم می گویند. تنها در برخی موارد فشارخون با علائمی همچون سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری دید، طپش قلب، خستگی زودرس، تنگی نفس شبانه و یا هنگام

فعالیت، درد قفسه سینه، ادرارکردن بیش از یک بار در طول شب همراه است. فراموش نکنید فشارخون بالا معمولاً "علامتی ایجاد نمی کند.

این جدول همچنین نشان می دهد کدام اعداد شما را در معرض خطر بزرگی برای مشکلات سلامتی قرار می دهند. حتی در افرادی که فشارخون طبیعی دارند، در طول روز فشارخون تمایل به بالا و پایین رفتن دارد.

اما اگر اعداد فشارخون شما در اکثر اوقات بالای مقدار فشارخون طبیعی باشد در معرض خطر هستید. در صورتی که به بیماری دیابت یا بیماری مزمن کلیوی مبتلا باشید، اگر مقدار فشار خون سیستول ۱۳۰ میلیمتر جیوه و بیشتر و دیاستول ۸۵ میلی متر جیوه و بیشتر باشد، به عنوان فشارخون بالا در نظر گرفته می شود.

بحران آب در ایران...

و از آب هرچیزی را زنده کردیم...

کشور ما در طبقه بندی اقلیمی جزو کشور های خشک و نیمه خشک و کم آب با کمتر از نصف متوسط بارندگی دنیا قرار دارد. خشکسالی در

مناطق مرکزی، شرق و جنوب کشور جولان می دهد. جدیدترین آمارهای وزارت نیرو حاکی از آن است که در استان های فارس، خراسان جنوبی و اصفهان نه تنها سفره های زیرزمینی آب تهی شده اند بلکه ذخایر سدها نیز کاهش ۲۵ تا ۵۰ درصدی را نسبت به



سال گذشته تجربه می کنند و همچنین نرخ فرونشست زمین در جنوب غرب تهران دو برابر شده است. رئیس گروه زمین شناسی مهندسی و ژئوتکنیک سازمان زمین شناسی و اکتشافات معدنی کشور، از افزایش نرخ فرونشست زمین در گستره جنوب غربی تهران مطابق با تحلیل و بررسی های انجام شده خبر داد.

۵۰ میلیون ایرانی تا ۲۵ سال دیگر باید مهاجرت کنند.

مشاور معاون اول رئیس جمهوری در امور آب، کشاورزی و محیط زیست هشدار می دهد که اگر فکری برای بحران آب نکنیم ۲۵ سال دیگر، باید ۵۰ میلیون ایرانی از کشور مهاجرت کنند و مهاجرت تبعات وحشتناکی دارد تا جایی که شاید چیزی به نام ایران قابل سکونت وجود نداشته باشد.

و آجیل روزانه را افزایش دهید. ۶ - حداقل یک وعده غذای گیاهی در هفته مصرف کنید. ۷- مصرف سدیم یا نمک را کاهش دهید. موقع پخت غذا نمک زیادی اضافه نکنید. نمکدان را از روی سفره بردارید. برای چاشنی غذاها از گیاهان تازه، آبلیمو، یا سرکه ها استفاده کنید. در برچسب های غذایی سدیم را کنترل کنید و محصولات کم سدیم انتخاب کنید. ۸- یک زندگی فعال داشته باشید. بدن شما برای تحرک آفریده شده است بنابراین از هرطریقی که دوست دارید فعالیت کنید دوچرخه سواری، شنا، باغبانی و هرکاری که فعالیت شما را افزایش میدهد. حتی اگر وقت کافی ندارید، ۱۰ دقیقه تمرین ساده چند بار در روز را فراموش نکنید. سعی کنید در محل کار از پله ها بالا بروید. ماشین خود را دورتر پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید، حرکات کششی و نرمشی در طول روز نیز بسیار موثر است.

مقدار فشار خون خود را بدانید...

اولین عدد که فشار خون سیستولی است، حداکثر فشاری است که به علت انقباض قلب بر دیواره شریان ها ایجاد می شود. معمولاً "مقدار فشارخون سیستول بالای ۹۰ میلی متر جیوه و کمتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه، به عنوان فشارخون طبیعی در بزرگسالان در نظر گرفته می شود. عدد پایین تر که فشارخون دیاستولی است، مقداری است که فشارخون بین ضربان قلب و زمان استراحت قلب را نشان می دهد. معمولاً "مقدار فشار خون دیاستول بالای ۶۰ میلی متر جیوه و کمتر از ۹۰ میلی متر جیوه به عنوان فشارخون طبیعی در بزرگسالان در نظر گرفته می شود. جدول زیر اعداد طبیعی برای بزرگسالان را نشان می دهد (طبقه بندی فشارخون بر اساس میلیمتر جیوه)

طبقه	سیستول (عدد بالا)	دیاستول (عدد پایین)
مطلوب / طبیعی	کمتر از ۱۲۰	و کمتر از ۸۰
پیش فشارخون بالا	۱۲۰ - ۱۳۹	یا ۸۹ - ۸۰
فشارخون بالا:		
مرحله ۱	۱۴۰ - ۱۵۹	یا ۹۹ - ۹۰
مرحله ۲	۱۶۰ و بیشتر	یا ۱۰۰ و بیشتر

توصیه هایی به منظور استفاده بهتر از آب:

برسانید، چون در این صورت ماهیانه حدود ۴۰۰۰ لیتر آب صرفه جویی خواهد شد و می توان از دوش های کم مصرف (سردوش کاهنده مصرف) استفاده نمود. اگر دوش حمام شما در طی کمتر از ۲۰ ثانیه یک ظرف چهار لیتری را بتواند پر از آب کند در آن صورت حتماً آن را با یک سر دوش کاهنده مصرف تعویض کنید.

- هر گونه اتلاف قابل توجه آب، شکستگی لوله ها و هدر رفتن آب را در جایی مشاهده کردید، به مرکز ارتباطات مردمی تلفن ۱۲۲ اطلاع دهید.
- زمانی که به مسافرت می روید، ضروری است شیر فلکه بعد از کنتور آب را ببندید تا از وقوع هر گونه حادثه پیشگیری شود.



- نشت احتمالی فلاش تانک توالت را با افزودن مواد رنگی به آب آن بیابید. اگر فلاش تانک دارای نشت باشد، ماده رنگی ظرف مدت ۳۰ ثانیه از محل نشت پدیدار می شود. فلاش تانکهایی که نشتی دارند آب را به داخل کاسه توالت هدر می دهند.
- به کودکان آموزش دهیم تا با بستن به موقع شیر، از هدر رفتن آب جلوگیری نمایند.
- لوله های آب گرم را عایق بندی کنید تا برای رسیدن آب گرم به شیر آب، لازم نباشد آن را بی جهت باز بگذارید.

پساب ناشی از کانتین و سرویس های بهداشتی ادارات که ۵۰ تا ۸۰٪ از فاضلاب را تشکیل می دهد و به آن فاضلاب یا آب خاکستری اطلاق می گردد را می توان با هزینه ی کم در محل تصفیه و مورد استفاده مجدد قرار داد. به عنوان مثال می توان در فلاش تانک توالت ها و آبیاری فضای سبز مورد استفاده قرارداد.

- علف های هرز رشد یافته درون باغچه را از ریشه در بیاورید چون این علف ها از آب و نور و مواد مغذی گیاهان استفاده می کنند.
- آب یا چای باقی مانده در لیوان یا ظروف دیگر را دور نریزیم بلکه آن را پای گیاهان بریزیم.
- تا حد امکان از آب شرب برای فضای سبز استفاده نشود. باغچه را در شب یا صبح زود آبیاری کنید تا از تبخیر آب جلوگیری شود.
- از آب شیر برای زدودن یخ مواد غذایی استفاده نکنید.
- هنگام مسواک زدن و وضو گرفتن، شیر آب را ببندیم. با این کار حدود ۱۵ لیتر در دقیقه در مصرف آب خانواده صرفه جویی کنیم.
- برای دوش گرفتن در حمام زمان بگیریید و آن را به کمتر از ۵ دقیقه

