

## کار در ارتفاع :

هر کار یا فعالیتی که موقعیت آن در ارتفاع بیش از ۱۲۰ سانتیمتر نسبت به سطح مبنا انجام گیرد، کار در ارتفاع نامیده می شود. استفاده از وسایل حفاظت فردی در هنگام کار در ارتفاع از قبیل هارنس و کلاه مخصوص کار در ارتفاع الزامی می باشد. حداقل فاصله ایمن کار تا خطوط برق ۳۰۰ ولت تا ۵۰ کیلوولت (پوشش دار) سه متر بوده و برای ولتاژ بیش از ۵۰ کیلوولت به ازای هر کیلو ولت یک سانتیمتر به این فاصله اضافه می شود. در شرایط جوی خطرناک از قبیل وزش باد شدید و طوفان، برف و باران و رعد و برق از کار کردن در ارتفاع در محیط باز خودداری نمایید.

## استفاده از مکمل ویتامین D :

بدلیل محدودیت بسیاری از افراد جامعه و علی الخصوص جوامع شهری از اینکه روزانه در معرض نور مستقیم آفتاب باشند و همچنین محدود بودن مواد غذایی حاوی ویتامین D در رژیم غذایی روزانه مردم، به کلیه همکاران محترم توصیه می شود با مراجعه به درمانگاه و تجویز پزشک و معرفی به آزمایشگاه های معتبر، نسبت به انجام آزمایش سنجش ویتامین D خود اقدام نمایند. در صورت کمبود از این ویتامین مهم و حیاتی در بدن خود، با تجویز پزشک از داروهای مکمل استفاده نمایند تا این کمبود در بدنشان برطرف و سلامتی همکاران تامین گردد.



## شیر مناسبترین نوشیدنی طبیعی پس از ورزش:

شیر با دارا بودن مقادیر بالای پروتئین می تواند به عنوان یک نوشیدنی مناسب برای ورزشکاران مورد استفاده قرار گیرد. افرادی که بعد از تمرین های ورزشی شیر مصرف میکنند نسبت به افرادی که آب یا نوشیدنی های

## افتتاح واحد HSE و درمانگاه و انجام آزمایشات ادواری کارکنان

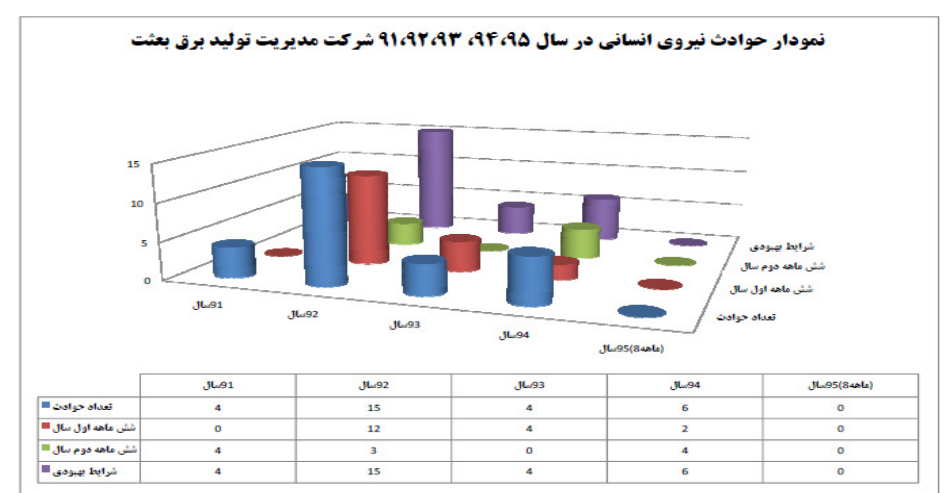
در مهرماه سال جاری، واحدهای HSE، درمانگاه و آموزش نیروگاه به محل جدید واقع در ضلع شمال شرقی نیروگاه، ساختمان شهید معتمدی، مقابل آزمایشگاه شیمی روز کار منتقل گردید.

آزمایشات ادواری کارکنان در آبان ماه سال جاری طی دو نوبت انجام شد. این آزمایشات شامل آزمایشات خون و ادرار، اودیومتری، اسپرومتری، اپتومتری و نوار قلب (برای سنین بالای ۴۰ سال) انجام گردید. شایان ذکر است که در این دوره از آزمایشات ادواری، با برنامه ریزی، اطلاع رسانی و هماهنگی های انجام گرفته با واحدها، کلیه کارکنان روز کار و شیفت نیروگاه در این آزمایشات حضور یافتند.



## آمار حوادث انسانی در نیروگاه:

بهره‌وری بالاتر در محیط کار فقط به کار زیادتر و عرق ریختن بیشتر ارتباط ندارد بلکه تجربه جهانی نشان داده است که بین ایمنی محیط کار و بهره‌وری بالاتر ارتباط مستقیم وجود دارد. نمودار ذیل تعداد حوادث نیروی انسانی نیروگاه را از سال ۹۱ تا آبان ۹۵ نشان می دهد. همان گونه که در نمودار مشاهده می‌گردد با همکاری های انجام شده در رعایت اصول ایمنی و استفاده از تجهیزات حفاظت فردی، در ۸ ماهه نخست سال ۹۵ هیچ گونه حادثه انسانی رخ نداده است.



که درصد قابل توجهی است. در کشور ما ۲۸ درصد از پسماندهای شهری را پلاستیک تشکیل میدهد. این در شرایطی است که با صرفه جویی یک کیسه نایلونی در هفته توسط هر خانوار ایرانی می توان از مصرف حدود یک میلیارد کیسه نایلونی در سال جلوگیری کرد که این میزان برابر با ۱۰ هزار تن پلاستیک است.



#### آزمایشات بهداشتی آب آشامیدنی در نیروگاه:

در شهریور و مهرماه سال جاری هماهنگی های لازم با آزمایشگاه مرجع و ستاد دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شد و نتایج آزمایشات آب آشامیدنی نیروگاه نشان می دهد نمونه های آب فاقد آلودگی میکروبی و مخاطرات شیمیایی بوده و سلامت آن برای مصارف شرب مورد تایید قرار گرفته است.

#### آسیبهای ناشی از هندزفری:

استفاده مداوم و طولانی مدت از هندزفری و عادت به گوش کردن هندزفری با صدای بلند و طولانی مدت، صدمات جبران ناپذیری به گوش انسان وارد می کند. در این میان افراد زیر ۱۷ سال حساس تر بوده و گوش آنان نسبت به صدا آسیب پذیرتر است. همچنین در افراد بالای ۴۰ سال که به تدریج پیرگوش می شوند، این آسیب ها بیشتر است. علائم اولیه نگران کننده در استفاده ناصحیح از هندزفری این است که فرد در گوش خود



صدای زنگ یک یا دو طرفه احساس می کند. در صورت عدم توجه به این علائم و ادامه استفاده از هندزفری، فرد ممکن است به تدریج احساس کند که شنوایی گوش

هایش کم شده است. هندزفری باید با شدت متعارف کمتر از ۸۰ دسی بل و حداکثر مدت زمان استفاده ۴۵ دقیقه باشد و بیشتر از آن مجاز نیست اگر در طول روز و غیر مداوم استفاده شود، باید کمتر از ۷ ساعت استفاده شود.

نیروزا می نوشند در نوبتهای بعدی ورزش می توانند زمان طولانی تری را به فعالیت های بدنی اختصاص دهند. پس از ورزش مواد مغذی این نوشیدنی جذب بدن شده و عضلات می توانند از آن استفاده کنند. این نوشیدنی برای افرادی که روزانه چند نوبت ورزش می کنند نیز می تواند بسیار مفید باشد. البته افراد در صورتیکه در هضم شیر مشکل دارند می توانند آن را با کاکائو یا دیگر ترکیبات طعم دهنده ترکیب کنند.

#### استفاده صحیح از نردبان:

۱- پایه های نردبان باید بر روی سطوح هموار و همتراز که مقاوم و غیرلغزنده باشد، قرار گیرد ۲- برای تردد و استفاده از نردبان، کارگر باید



همواره روبه نردبان بوده و دارای سه نقطه اتکاء باشد و وضعیت بدن او نباید از محور تقارن نردبان خارج گردد. ۳- مدت زمان استفاده از نردبان کوتاه باشد. ۴- کف کفش افراد هنگام بالا رفتن از نردبان تمیز باشد تا از لیز خوردن آنها جلوگیری شود. ۵- مجاورت نردبان با خطوط انتقال

برق بایستی به دقت بررسی شود. ۶- استقرار بیش از یک نفر بر روی نردبان ممنوع می باشد. ۷- استفاده از نردبان بر روی داربست یا جایگاه کار در ارتفاع ممنوع می باشد. ۸- حداقل یک متر از نردبان بایستی بالاتر از سطح ارتفاع دیوار یا جسمی که به آن تکیه داده شده است قرار گیرد.

#### مخاطرات زیست محیطی کیسه پلاستیکی:

زباله های پلاستیکی یکی از بزرگترین معضلات زیست محیطی جهان امروز را به وجود آورده است. کیسه های نایلونی از ترکیبی پلیمری به نام "پلی اتیلن" سبک که یکی از مشتقات نفتی است تهیه می شود که نیم عمر آن در طبیعت بین ۵۰ تا بیش از ۳۰۰ سال است. (یعنی ۵۰ تا ۳۰۰ سال زمان نیاز است تا نیمی از این ماده پلیمری به چرخه طبیعت بازگردد) و خطر بزرگتر این است که کیسه های نایلونی به مرور زمان به قطعات کوچکتر و سمی تر پلیمری تبدیل می شوند. این مواد پلیمری نه تنها تجزیه نشده بلکه سرانجام موجب آلودگی خاک و آب شده و وارد زنجیره غذایی حیوانات می شود. براساس آمارهای جهانی روزانه ۵/۳ میلیون تن زباله در سراسر دنیا تولید می شود. سهم ایران در این میان به ۵۶ هزارتن در روز می رسد