

عملیات رفع نشتی خط لوله انشعاب گاز

به دنبال شناسایی نشتی خط لوله انشعاب گاز در محوطه مقابل کانتین و نمازخانه نیروگاه، بلافاصله پس از هماهنگی شرکت گاز منطقه، مسیر مورد نظر از ایستگاه تقلیل فشار ایزوله و با تایید نماینده ایمنی شرکت گاز عملیات حفاری و تعویض لوله محل نشت گاز آغاز گردید. این عملیات که از ظهر روز سه شنبه شانزدهم آذرماه آغاز شد، با حضور و حمایت مدیریت محترم عامل و تلاش شبانه روزی همکاران محترم واحدهای خدمات، تعمیرات و نگهداری، مهندسی و HSE نیروگاه، تا ظهر روز بعد (چهارشنبه) به اتمام رسید.



با توجه به اینکه در مسیر نشتی گاز، سایر انشعابات لوله آب و کابل برق نیز وجود داشت به ناچار حفاری مسیر مورد نظر، بصورت دستی و با دقت خاصی انجام پذیرفت. لذا این عملیات با تلاش بی وقفه همکاران واحد خدمات و پشتیبانی همکاران واحد ایمنی و آتش نشانی تا ساعت ۳ صبح روز بعد به طول انجامید.



ادامه کار از ساعت ۸ صبح روز چهارشنبه با حضور همکاران تیم تعمیرات و نگهداری و مهندسی در محل آغاز شد. پس از تامین لوازم و تجهیزات مورد نیاز، ابتدا با تزریق CO2 به مسیر داخل لوله، نسبت به پرچ گاز محبوس در لوله اقدام نمودند. با حصول اطمینان از تخلیه کامل گاز مسیر، عملیات برشکاری، تعویض لوله، جوشکاری و عایق کاری لوله گاز

مسیر نشتی را آغاز کردند و این عملیات تا ظهر همان روز به اتمام رسید. در

تمام مراحل عملیات، همکاران واحد ایمنی و آتش نشانی با حضور مجهز در محل، آماده مقابله با هرگونه حادثه غیر مترقبه بودند. پس از اتمام عملیات و تست رادیو گرافی و اطمینان از کیفیت جوشکاری، با هماهنگی نماینده شرکت گاز، خط انشعاب گاز مجدداً وصل و مورد بهره برداری قرار گرفت.

اقدامات لازم پس از شکستن لامپ کم مصرف

در صورت شکستن لامپ کم مصرف، بخشی از جیوه موجود در حباب آن بلافاصله به صورت بخار وارد هوا می شود و بخشی دیگر نیز به صورت پودر سفید رنگ بسیار نریمی در می آید که می تواند روی فرش و... بنشیند. اگر لامپ شکسته شده جمع نشود یا محل آن به درستی تمیز نشود بخار جیوه بیشتری در طول زمان وارد هوا خواهد شد.



به هنگام شکسته شدن لامپ کم مصرف و لامپ فلور سنت پیشنهاد میشود، پنجره ها را باز کنید و به فضای باز بروید. تمام افراد خانه را به مدت ۱۵ دقیقه از محیط آلوده خارج کنید و اجازه دهید هوا به داخل خانه جریان یابد. اگر در خانه سیستم تهویه مطبوع مرکزی دارید آن را خاموش کنید و نگذارید که بخارات و ذرات جیوه به درون آن راه یابد.

پس از آنکه هوای تازه به درون اتاق جریان یافت، قطعات بزرگتر به جامانده از لامپ روی سطوح سخت اثاث خانه مثل میز و صندلی ها را با تکه کاغذ ضخیم یا مقوایی بردارید و هنگام جمع کردن آنها از روی فرش یا موکت نیز از دستکش استفاده کنید تا از تماس مستقیم با جیوه جلوگیری شود. برای جمع کردن ذرات کوچکتر به جا مانده از لامپ، به هیچ وجه از جارو برقی و به ویژه جاروهای مرکزی استفاده نکنید در واقع با این کار بخار جیوه را به دیگر اتاقها و نقاط ساختمان منتشر خواهید کرد. برای جمع کردن قطعات کوچکتر میتوانید از نوار چسب استفاده کنید، سپس با دستمال یا حوله مرطوب روی سطوح سخت دستمال بکشید.

پس از آنکه تمام قطعات و مواد داخل لامپ شکسته، جمع شدند باید در کیسه پلاستیکی قرار گیرند و سر کیسه به دقت بسته شود. تحقیقات اخیر نشان میدهد که کیسه های پلاستیکی نمی توانند بخار جیوه را به طور مطلق در خود حبس کنند بنابراین اگر قرار است از این کیسه ها استفاده کنید آن را خارج از اتاق و در فضای باز بگذارید.

اصول داربست بندی

داربست باید بر روی سطوح مناسب، صاف، هموار و غیرشیبدار برپا گردیده و دارای کفشک (تکیه گاه) باشد تا از نوسانات، جابجایی و لغزش آن جلوگیری بعمل آورده و نصب پایه ها بر روی آجر، بشکه، جعبه، دریچه های آدمرو و سایر موارد مشابه به عنوان تکیه گاه پایه داربست ممنوع است.

عضلانی نشوید. نشستن طولانی عضلات شکمی، ران ها، ساق پا و... را ضعیف میکند. استفاده از پله به جای آسانسور در محل کار، قدم زدن و استفاده از صندلیهای بدون دسته (که باعث می شود ناخودآگاه صاف تر بنشینید) پیاده روی ۱۰ دقیقه ای به ازای هریک ساعتی که می نشینید گزینه های مناسب هستند. اگر هیچیک از این موارد برایتان امکانپذیر نبود حداقل کاری که می توانید انجام دهید، این است که در هنگام نشستن پاهای خود را زیر میز کشش دهید. و در پایان با توجه به خطرات زیاد نشستن طولانی مدت برای بدن غیر از توصیه های ذکر شده داشتن برنامه ای منظم برای رفتن به باشگاه ورزشی توصیه می شود.

کام زمین روز به روز تلخ تر می شود!

آب از منابع به نسبت فراوان زمین است. با این حال ۹۷,۵ درصد از آب موجود در کره زمین آب شور است. از میزان ۲,۵ درصد آب شیرین باقیمانده بالغ بر ۷۰ درصد در قله های کوه ها و توده های یخی قطب و کمتر از ۳۰ درصد به صورت منابع زیر زمینی که امروزه قابل استخراج نیستند، یافت می شود. تنها آب های سطحی رودخانه ها و بخش کوچکی از آب زیر زمینی برای انسان قابل دسترس است که این مقدار برابر با ۰,۵ درصد کل آب شیرین دنیا است. به عبارت دیگر، تنها ۰,۵ درصد از منابع آب شیرین زمین قابل استفاده توسط انسان ها است.



مشکل آب آشامیدنی در دنیا فقط به دلیل کمبود آب نیست، بلکه توزیع این منابع در سطح جهان نیز یکنواخت نیست. ۹ کشور در دنیا از نظر منابع آبی غنی هستند که این کشورها عبارتند از: برزیل، روسیه، اندونزی،

چین، کانادا، آمریکا، کلمبیا، پرو و هند. سایر مناطق دنیا دچار کم آبی هستند. در حال حاضر ۲۱ کشور دنیا و از جمله ۱۲ کشور در خاور میانه دچار کمبود جدی آب هستند. امروزه بیش از یک میلیارد نفر از جمعیت جهان به آب نوشیدنی سالم دسترسی ندارند. آب شیرین قابل دسترس در چند دهه اخیر به دلایل متعددی کاهش چشمگیری داشته است و برآورد می شود تا سال ۲۰۵۰ حدود ۲,۴ میلیارد نفر دچار کمبود آب شیرین باشند. (برگرفته از کتاب "آنچه بر زمین می گذرد ... " تالیف نگار قدیمی)

فواصل بین پایه های عمودی در داربست نباید از اندازه های ذیل تجاوز نماید:

- ۱/۸ متر برای کارهای سنگین با قابلیت تحمل ۳۵۰ کیلوگرم بر متر مربع.
- ۲/۳ متر برای کارهای سبک با قابلیت تحمل ۱۲۵ کیلوگرم بر متر مربع.
- دهانه داربست نباید بیش از ۲/۴ متر باشد.

عرض جایگاه کار باید متناسب با نوع کار انتخاب شده و در هیچ حالتی نباید از ۶۰ سانتیمتر کمتر باشد. پوشش های کف که برای جایگاه کار استفاده می شوند باید حداقل روی سه تکیه گاه نگهداری شوند.

شکل صحیح از داربست بندی یا رعایت اصول ایمنی:



نشستن طولانی مدت و مخاطرات همراه با آن

کند شدن فرآیند هضم غذا: نشستن طولانی در حین و بعد از غذا خوردن باعث می شود فرآیند هضم غذا کندتر از معمول انجام شود. برگشت اسید از معده به مری (ریفلاکس) ترش کردن، سوزش معده، دردهای معده و افزایش وزن از دیگر عوارض آن می باشند.

گرفتگی عضلات و دردهای عضلانی: دردهایی در قسمت کتف، شانه، گردن



و پشت بدن ایجاد می شود. فشار وارده به این نواحی بیشتر شده و مهره های کمر انعطاف پذیری خود را از دست می دهند این امر ریسک ابتلا به بیماری دیسک کمر را بیشتر می کند.

تحلیل رفتن پاها: فعالیت کمتر باعث صدمه به پاها نیز می شود، گردش

خون در پاها کمتر انجام می شود، لختگی خون در رگها ایجاد شده و استخوانها دچار ضعف می شود. در مواردی که فرد زیاد می نشیند این عارضه می تواند منجر به بیماری پوکی استخوان شود. از هرفرصتی برای تحرک استفاده کنید. قدم زدن، پیاده روی، حرکات کششی هرچند وقت یکبار در قسمت پا باعث می شود تا خون در رگها جریان بگیرد.

ضعف عضلانی: فعالیت فیزیکی باعث سالم و قوی ماندن عضله ها و انعطاف پذیری آنها می شود. انجام حرکات کششی باعث می شود دچار گرفتگی های