

مرکز آموزش مجتمع فنی مازندران

دوره آموزشی:

# هدایت عمومی محیط کار

مجری:

مرکز آموزش مجتمع فنی مازندران

آدرس: بابل - حدفاصل بین کارگر و کشوری - سرداران ۱۰ - پلاک ۱۳      تلفن: ۱-۳۲۲۵۱۸۰۰

ساری - خیابان معلم - کوچه مدیریت - روبروی ساختمان مدیریت و برنامه ریزی سابق      تلفن: ۱۷-۳۳۲۵۳۳۱۶

E-mail: [mfmabol@yahoo.com](mailto:mfmabol@yahoo.com)

website: [www.mfmabol.com](http://www.mfmabol.com)

# بهداشت عمومی محیط کار

## سرفصل بهداشت عمومی محیط کار

۱. مقدمه
۲. برنامه بهداشت حرفه ای
۳. عوامل زیان آور محیط کار
۴. صدا در محیط کار
۵. روشنایی در محیط کار
۶. عوامل ارگونومیکی در محیط کار
۷. عوامل شیمیایی در محیط کار
۸. موارد بهداشتی
۹. ایمنی محیط کار
۱۰. ایمنی کارکنان از راه دور
۱۱. بهداشت و درمان در محیط کار
۱۲. بهداشت روانی محیط کار
۱۳. تعریف بهداشت روانی در محیط کار
۱۴. اصول بهداشت روانی
۱۵. عوامل محیطی موثر بر سلامت کارکنان
۱۶. استرس در کار
۱۷. تعادل کار و زندگی
۱۸. راه های کنترل استرس
۱۹. دستوالعمل ایمنی و بهداشت در محیط کار

## مقدمه

کار و محیط کار مسئله ای است که در طول روز ساعت ها وقت برای آن می گذاریم. بی شک اگر محیط کاری ناسالم باشد، فرد از لحاظ جسمی و روحی آسیب هایی خواهد دید.

شکی نیست که بسیاری از عوامل در افزایش یا کاهش کیفیت کار و بازده کارمندان نقش دارد. سال هاست که مشخص شده هر قدر در محیط کاری استانداردهای حرفه ای بالاتر و ایمنی و آسایش بیشتری برای کارمندان فراهم شود، بهره وری و انگیزه کار نیز افزایش می یابد.

اما بروز و شیوع انواع بیماری ها در قشر کارمند و به اصطلاح پشت میز نشین باعث شده است که تاثیر کارهای اداری و یکنواخت بر سلامت جسمی افراد بیش از گذشته آشکار شود.

### برنامه های بهداشت حرفه ای :

هم اکنون در کشور ما بر اساس قانون کار، وزارت کار و امور اجتماعی و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مشترکاً عهده دار ارائه خدمات بهداشت حرفه ای به کارگران و کارمندان و اجرای برنامه های بهداشت حرفه ای هستند. سازمان تامین اجتماعی نیز مسئول درمان و بیمه کارگران می باشد. به طور خلاصه، برنامه های بهداشت حرفه ای عبارتند از :

الف) برنامه های مربوط به بهداشت کار که شامل شناخت، بررسی و اندازه گیری عوامل زیان آور موجود در محیط کار و ارائه طرح های کنترل و بهسازی محیط کار می باشد.

ب) برنامه های مربوط به معاینات پزشکی کارکنان

پ) برنامه های مربوط به حفاظت و ایمنی

ت) ایجاد امکانات درمانی و کمک های اولیه

ث) برنامه های مربوط به آموزش کارکنان

### عوامل زیان آور محیط کار:

به طور کلی، می توان گفت که بهداشت حرفه ای علمی چند نظامی (چند رشته ای) بوده و ترکیبی از علوم پزشکی و مهندسی می باشد.

همانگونه که اشاره شد، یکی از برنامه های اصلی بهداشت حرفه ای، مطالعه شرایط نا مناسب محیط کار یا به عبارتی بررسی و شناسایی عوامل زیان آور محیط کار است. عوامل زیان آور محیط کار به چهار دسته عمده به صورت زیر تقسیم می شود.

- ۱- عوامل فیزیکی زیان آور محیط کار مانند صدا، ارتعاش، گرما، سرما، روشنایی، فشار و پرتو ها...
- ۲- عوامل زیست شناختی زیان آور شامل ویروسها، باکتریها، انگلها، ریکتزباها و قارچها...
- ۳- عوامل ارگونومیک زیان آور مانند وضعیت نامطلوب بدنی در هنگام کار، وارد شدن فشار بیش از حد بر روی اندامی خاص، نبود تناسب جسمانی و روانی میان انسان و کار...
- ۴- عوامل شیمیایی زیان آور مانند مواد شیمیایی سمی که برخی بیماریها و مسمومیت های شغلی را سبب می شوند هر یک از عوامل یاد شده اگر از حد تحمل فیزیولوژیک بدن انسان پیشی گیرد، عوارض و آسیب هایی را ایجاد خواهند نمود. در بهداشت حرفه ای عمده کوششها بر پیشگیری، ارزیابی این عوامل؛ اندازه گیری آنها و در صورت نیاز کنترل آنها می باشد.

### **عوامل فیزیکی زیان آور محیط کار :**

صدا در محیط کار:

در عصر حاضر، پیشرفت فن آوری در تمام زمینه های صنعتی، گسترش و کاربرد وسیع وسایل، ماشین آلات و تجهیزات مختلف را به همراه داشته است. این رشد سریع سبب گردیده تا انسان در زندگی روزمره و شغلی خود هر چه بیشتر تحت تأثیر آشفته گی های نا خوش آیند آکوستیکی یعنی (صدا) با شدتهای مختلف قرار گیرد. به طور کلی که امروز صدا جزئی از زندگی انسان را تشکیل می دهد.

به همین ترتیب صدا یکی از خطرات شغلی و صنعتی به شمار می آید و بسیاری از کارگران و کارمندان به ویژه در بخش صنعت در معرض این عوامل زیان آور قرار دارند.

در نتیجه کارمندان و کارگران در صنعت که در معرض صدا قرار دارند باید سالیانه معاینات مربوط به شنوایی سنجی را انجام دهند.

اثرات صدا بر روی انسان:

الف: نا شنوایی شغلی

ب: اثر فیزیولوژیکی صدا: صدا باعث افزایش تعداد ضربان قلب، تعداد تنفس و بالا رفتن مقدار مصرف اکسیژن و افزایش فشار خون می گردد.

پ: اثر روانی صدا: صدا باعث کم شدن و بی دقتی در فعالیت های مغزی و نا هماهنگی کار های فکری می گردد.

ت: اثرات عمومی صدا: صدای زیاد باعث ظهور علائم مثل تهوع، استفراغ و سر گیجه می شود که بیشتر به دلیل تحریک لایبرنت گوش است.

پیش گیری از اثرات صدا:

با توجه به اینکه نا شنوایی شغلی قابل درمان نیست. پیش گیری اصلی مهم بوده که با انجام معاینات دوره ای طب کار و تشخیص به موقع قابل پیشگیری است.

### **روشنایی در محیط کار:**

پیشرفت صنایع، از یاد واحد های صنعتی و تولیدی و نیاز روز افزون به بازده بیشتر صنایع برای تأمین نیازهای مصرف کنندگان ایجاب می کند که کار بیشتر در محیط های بسته در مدت شب و روز ادامه داشته باشد. بنا بر این استفاده از نور مصنوعی به تدریج توسعه یافته است.

امروزه مسئله روشنایی برای محیط کار اهمیتی ویژه یافته است. زیرا کمبود روشنایی در محیط کار افزون بر ایجاد خستگی اعصاب، آسیب های دیگری به سلامت و بینایی کارگر وارد می آورد و کمبود آن باعث ایجاد خستگی و فشار و حوادث شغلی، کاهش بازده کار و کیفیت کار می شود.

روشنایی رضایت بخش دارای ویژگیهای زیر می باشد:

- ۱- نور کافی باشد
- ۲- توزیع نور مطلوب باشد
- ۳- درخشندگی سطوح سبب چشم زدگی نگردد.
- ۴- سایه های مزاحم موجود نباشد

روشنایی رضایت بخش به راحتی و آسایش انسان کمک می کند و بازده کار را بالا می برد و با کاهش حوادث ناشی از نور غیر کافی، به ایمنی کمک بسیار می کند.

مقدار روشنایی برای هر شغل به صورتی محاسبه می شود که برای تشخیص ابزار کار کافی باشد. چون در غیر این صورت کارمند به اجبار برای تشخیص بهتر جزئیات کار چشم را به کار نزدیک نموده و به این ترتیب نه تنها در وضعیت بدنی نا مناسب قرار می گیرد بلکه به بینایی خود نیز آسیب می رساند

### **عوامل ارگونومیکی:**

ارگونومی در محیط کار

در جهان صنعتی امروز بسیاری از کارکنان ناچارند خود را با شرایط نا مناسب محیط کار و ابزار موجود منطبق و متناسب سازند. پیامد این مصالحه می تواند وخیم بوده و بر زندگی فرد، تندرستی ایمنی و فراوری وی اثر نا مطلوب داشته باشد.

در چنین وضعیتی انسان از نظر جسمانی و روانی با نوع کار یا تجهیزات تناسبی ندارد در نتیجه ناراحتی جسمانی به وجود می آید مثل ناراحتی اسکلتی -عضلانی و...

علم ارگونومی به بررسی این مشکلات می پردازد. و بیشتر در زمینه طراحی محیط کار و نوع کار به گونه ای که با قابلیت جسمانی و روانی انسان سازگار باشد می پردازد. روشهای نا مناسب انجام کار را حذف میکند و در زمینه طراحی مناسب محیط کار و آموزش به افراد بحث می کند.

زمینه دیگر فعالیت بهداشت حرفه ای در مورد ایمنی در بخش عمومی می باشد که بیشترین توجه این موضوع در مورد کاهش حوادث محیط کار و افزایش بازده کار می باشد .

### **عوامل شیمیایی در محیط کار :**

عوامل شیمیایی در محیط کار بسته به نوع، راه ورود، طول مدت تماس اثرات متفاوتی دارند. در مواد شیمیایی فاکتور غلظت اهمیت بیشتری دارد نسبت به زمان و طول مدت تماس با توجه به پروسه آب و فاضلاب ماده شیمیایی مورد استفاده در این بخش کلر می باشد که برای ضد عفونی آب استفاده می شود .

مشخصات کلر :

این گاز به رنگ زرد متمایل به سبز می باشد که دارای بوی تند تحریک کننده است و این امر معمولاً سبب می شود کسانی که در معرض آن قرار می گیرند، به فوریت از آن دوری گزینند. ۲/۵ برابر سنگین تر از هوا است. این گاز در اثر فشار تبدیل به مایع می شود.

علائم فوری وشایع مسمومیت ناشی از این گاز عبارتند از: احساس خفگی، درد سوزنده پشت جناغ سینه، سرفه، تحریک چشمها ومخاط دهان و زیاد شدن بزاق و ریزش اشک از چشمها سردرد شدید که ممکن است تهوع و استفراغ نیز به دنبال داشته باشد. بیماری به صورت حادی ظاهری می شود و بیمار دچار سیانوز می گردد. در صورت غلظت بسیار زیاد موجب تخریب ریه و حتی مرگ می شود.

استراحت کامل با درمان حفاظتی، کاری اساسی بهتر است که در بیمارستان صورت گیرد. ناراحتی تنفسی می تواند تا دو هفته باقی بماند. ولی بهبود کامل به دست می آید. برای صنایعی که از کلر استفاده می کنند. سطح بالایی از استاندارد و امنیتی لازم است و کسانی که شغل های خطرناک دارند مانند آتش نشانی ها می بایست از سیلندرهای تنفسی استفاده کنند. تهویه کافی در محیط های کار امری اساسی است.

امروزه مسمومیت با گاز کلر بیشتر به صورت مسمومیت های تصادفی وصنعتی مشاهده می شود. نشت گاز کلر از لوله ها و مخازن حاوی این ماده یکی از علل بروز مسمومیت های تصادفی و شغلی در صنایع می باشد

#### ● علایم مسمومیت با کلر و نحوه تشخیص آن:

علایم و نشانه های مسمومیت با گاز کلر بسته به غلظت و زمان تماس آن به اشکال مختلف ظاهر می شود. در غلظت های زیر 1 ppm، علایم و نشانه ها به صورت تخفیف و جزئی می باشند. در غلظت های 1-5 ppm تحریک خفیف غشاهای مخاطی به وجود می آید. غلظت های 5-15 ppm ممکن است منجر به تحریک متوسط راه های هوایی فوقانی گردد. غلظت های بیشتر از 30 ppm ممکن است سبب ایجاد تنگی نفس، تهوع، درد قفسه ی صدری و سرفه به صورت فوری گردد. نتایج بررسی ها نشان داده اند مواجهه با گاز کلر با غلظت های 34-51 به مدت یک ساعت ممکن است کشنده باشد. استنشاق غلظت 1000 ppm از گاز کلر ممکن است به مدت چند دقیقه مرگ آور باشد

علایم بالینی در مسمومیت حاد ناشی از تماس با گاز کلر ممکن است به صورت علایم و نشانه های چشمی (مانند احساس سوزش در چشم ها، اشک ریزش، فتوفوبی وورم ملتحمه)، تظاهرات ریوی (مانند سوزش گلو، بینی و مخاط دستگاه تنفسی فوقانی، آبریزش از بینی، سرفه، تنگی نفس، تاکی پنه، برونکواسپاسم، لارنگواسپاسم، پنومونی، آسیب حاد ریوی، برونشیت، برونشیولیت حاد، هیپوکسی، خفگی و ایست تنفسی)، تظاهرات قلبی (تپش قلب، تاکی کاردی، کاهش اولیه و سپس افزایش فشار خون، دیس ریتمی و کلاپس قلب و عروق)، تظاهرات عصبی (سردرد، گیجی، بیقراری و سنکوپ)، علایم گوارشی (تهوع، استفراغ، سیلان بزاق و دردهای شکمی)، تظاهرات پوستی (سوزش، درد، اریتم، درماتیت وسوختگی شیمیایی) و اختلالات اسید- باز (اسیدوز متابولیک ثانویه به هیپوکسمی) باشند. این علایم ممکن است به صورت فوری و یا به صورت تاخیری (تا چند ساعت بعد از تماس با کلر و بسته به غلظت و زمان تماس) ظاهر شوند.

نحوه برخورد با بیمار مسموم:

در موارد برخورد با بیماران دچار مسمومیت های شدید، انجام اقدامات درمانی اورژانس، تثبیت بیمار و انجام حمایت های قلبی و تنفسی الزامی است. در صورت تماس استنشاقی، خروج سریع بیمار از محیط آلوده و انتقال وی به محلی با هوای آزاد و تازه توصیه می شود.

در صورت وجود آلودگی لباس های بیمار با کلر، خارج ساختن لباسهای بیمار از تن و شستشوی پوست بدن با مقادیر کافی آب و یا آب و صابون ضروری است. در صورت تماس چشمی، باید چشم ها را با مقادیر کافی از نرمال سالین و یا آب به مدت حداقل ۱۵ دقیقه شستشو داد. در صورتی که بیمار از لنزهای تماسی استفاده می کند، خارجسازی این لنزها از چشم الزامی است. در صورت دوام سوزش، درد، تورم، اشک ریزش و فتوفوبی بعد از ۱۵ دقیقه شستشو، معاینه ی بیمار توسط چشم پزشک توصیه می شود.

در موارد تماس از راه تنفسی، بعد از انتقال و خروج بیمار از محیط آلوده، بیمار باید از نظر بروز علائم و نشانه های دیسترس تنفسی تحت نظر باشد. در صورت تشدید سرفه و سختی تنفس، بیمار باید از نظر بروز هیپوکسی، تحریک راه های تنفسی، برونشیت و پنومونی ارزیابی شود

### **ایمنی کارکنان از راه دور**

در دهه اخیر که کوچک کردن سازمانها و استخدام کارکنان بطور موقت و کار از راه دور بیشتر از گذشته انجام می شود و کارکنان از راه دور معمولا در محل سکونت خود کار میکنند، در زمینه مسائل ایمنی این سوال پیش می آید که حوادث ناشی از کار این افراد در منزل، چگ.نه جبران می شود. یا اینکه اگر شخص ثالثی در منزلی که محل کار شخص شاغل است آسیب ببیند یا اصولا محل سکونت دچار آتش سوزی شود، خسارتهایی از این قبیل چگونه جبران می شود.

در این زمینه دو مورد زیر تاکید شده است:

۱. باید با شرکت بیمه مربوطه مذاکره شود که پوشش های بیمه ای لازم برای حوادث ناشی از کار این گونه کارکنان در منزل تامین شود.

۲. در مورد بیمه شخصی که در منزل کارکنان از راه دور به عنوان همکار یا مستخدم و نظیر اینها کار میکنند، پوشش های شخص ثالث برای حوادث ناشی از کار باید در نظر گرفته شود.

### **۲. بهداشت و درمان محیط کار**



حفظ سلامت کارکنان به دو اقدام اساسی دیگر نیازمند است: اول اقدامات پیشگیری که رعایت اصول بهداشتی را شامل می‌شود. و دوم خدمات درمانی. در مقدمه این بحث به بعضی از نکات متدولوژیکی اشاره شد. البته ناگفته نماند که اگر بطور کلی در مملکت بهداشت در سطح مطلوبی نباشد، هر قدر موسسات مختلف بطور انتزاعی در این زمینه تلاش کنند نتیجه کار محسوس و موثر نخواهد بود. بنابراین مسئله تامین شرایط بهداشتی در محل کار و جامعه بطور مستمر و تصاعدی بر پیشگیری از بیماری تاثیر دارند.

اغلب مدیران و سرپرستان و حتی اشخاص عادی به اقدامات لازم بهداشتی آشنایی دارند و این مسئله در کتب مختلف بطور مفصل مطرح شده است. بنابراین از توضیح بیشتر در این زمینه خودداری می‌کنیم و به ذکر بعضی اقدامات اداری و سازمانی امور بهداشتی و درمانی می‌پردازیم.

### معاینات پزشکی

از جمله اقدامات لازم برای حفظ سلامت کارکنان، انجام معاینات و تشکیل مدارک پزشکی منظم برای هر یک از کارکنان در طول عمر خدمتی است. معایناتی که معمولاً انجام و نتایج آنها در مدارک پزشکی ثبت می‌شود عبارتند از:

۱. معاینه داوطلبین در بدو ورود به خدمت که برای تعیین وضع عمومی فیزیکی و تطبیق آن با شرایط احراز مشاغل و تشکیل پرونده بهداشتی انجام می‌شود.

۲. معاینه نوبه ای که بطور منظم و معمولاً سالیانه از همه کارکنان انجام می‌شود و تغییرات شرایط جسمی و فیزیولوژیکی را مشخص می‌کند.

۳. معاینه کارکنان بعد از غیبت طولانی به ویژه در شرایطی که غیبت به علت بیماری های جسمی یا روحی باشد.

۴. معاینه های متناوب که معمولاً از کارکنانی به عمل می‌آید که در معرض آلودگی ها و خطرات بیشتر هستند، مانند کارگران معادن که در محیط های سر بسته کار میکنند و در معرض گازهای مختلف یا در معرض صداهای شدید قرار دارند، یا کارکنان آزمایشگاهها یا قسمتهای رادیولوژی بیمارستانها که در معرض تشعشعات خطرناک قرار میگیرند.

معاینات مذکور بر حسب مورد به یکی از روشهای زیر انجام می‌شود:

-آزمایش کامل پزشکی

-آزمایشهای خاص برای تشخیص بیماری های مسری مانند بیماری سل، تراخم و بیماری های عفونی مشابه آن.

-معاینه چشم، گوش، حلق و بینی.

-معاینه برای تشخیص بیماری های روانی و اعصاب.

-آزمایش و بازرسی محل کار، محل استراحت و منازل و محل زیست کارکنان که یک اقدام عاجل بهداشتی برای حفظ سلامت آنهاست.  
خدمات درمانی

تامین خدمات درمانی، بر حسب این که سازمان مربوطه در بخش دولتی قرار گرفته باشد یا بخش خصوصی تا حدی متفاوت است، ولی در هر صورت روشهای کلی تامین خدمات درمانی به یکی از طرق زیر صورت می گیرد:

۱. ایجاد واحدهای خدمات درمانی مثل کلینیک یا بیمارستان در جوار محیط کار که البته این اقدام با هزینه های گزاف همراه است و مقرون به صرفه نیست و تنها در سازمانهای بزرگ به مرحله اجرا در می آید.

۲. برقراری بیمه خدمات درمانی که در این زمینه در بخش قبلی به آن اشاره شد. تذکرا باید گفت که این کار معمولا به یکی از صور زیر انجام می شود:

الف. عقد قراردادهای خدمات درمانی با شرکتهای بیمه یا مراکز پزشکی و بیمارستانها از طرف مدیریت سازمان.

ب. پرداخت وجهی به کارکنان به منظور تامین حق عضویت در سازمانهای بیمه خدمات درمانی، از طرف دولت یا موسسه مربوطه.

ج. ترکیبی از دو حالت فوق.

۳. ایجاد بهداری و پستهای کمکهای اولیه و معالجات سرپایی جزئی .

### **بهداشت روانی محیط کار**

در بررسی ویژگیهای جسمی و روانی افراد دو عامل اساسی مشخص وراثت و محیط هستند که هر دو از لحاظ تأثیری که بر فرد می گذارند، حائز اهمیت فراوان هستند. انسان زندگی خود را در محیطهای مختلف می گذراند که محیط کاری از مهمترین محیطهایی است که فرد از بزرگسالی بخش اعظمی از وقت خود را در آنجا سپری می کند..  
دنیای امروز استرس های مختلفی دارد که بعضی از این استرس ها مختص محیط کار است. نزاع با یک همکار، محروم شدن از پاداش، دیر رسیدن به سر کار و فشار هیات مدیره یا رؤسای سازمان به مدیر را می توان نمونه هایی از استرس های محیط کار نامید.

### **تعریف بهداشت روانی در محیط کار :**

بهداشت روانی همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. چون در مواجهه با چالش ها و مشکلات روزمره، ما بر اساس ویژگی های روانی خود با آن ها برخورد می کنیم، هر چه از سلامت روانی بیشتر برخوردار باشیم به یقین آسیب پذیری ما کمتر خواهد بود. پس همچنان که از جسم خود مراقبت می کنیم، روح خود را نیز باید

مقاوم تر کنیم تا زندگی بهتری داشته باشیم.

ایجاد فرصت برای شکوفایی استعدادها، توانایی ها و کنار آمدن با خود و دیگران یکی از اهداف مهم و اساس بهداشت روانی است.

بهداشت روانی در محیط کار یعنی مقاومت در مقابل پیدایش پریشانیهای روانی و اختلالات رفتاری در کارکنان سازمان و سالم سازی فضای روانی کار به نحوی که هدف های چندگانه زیر تأمین شود:

۱- هیچ یک از کارکنان سازمان به دلیل عوامل موجود در سازمان گرفتار اختلال روانی نشوند.

۲- هر یک از کارکنان از اینکه در سازمان محل کار خود به فعالیت اشتغال دارند احساس رضایت کنند و علاقه مند به ادامه کار در آن سازمان باشند.

۳- هر یک از کارکنان سازمان نسبت به خود، رؤسا، همکاران خود و به طور کلی نسبت به جهان اطراف خود و خصوصاً نسبت به جایگاه خود در سازمان احساس مثبتی داشته باشند.

۴- همه کارکنان سازمان قادر به ایجاد روابط مطلوب با محیط کار و عوامل موجود در آن باشند.

### اصول بهداشت روانی در سازمان :

۱- ایجاد جو صمیمیت، همدلی، صداقت

۲- همکاری و احترام متقابل در میان کارکنان سازمان

۳- پرهیز از اعمال روش های مبتنی بر زور و اجبار

۴- شناسایی استعدادهای بالقوه کارکنان و فراهم ساختن رشد و شکوفایی این استعداد در حد توان و امکانات سازمان

۵- پرهیز از قضاوت های کورکورانه در مورد کار و رفتار کارکنان سازمان

۶- شناسایی دلایل واقعی کم کاری، غیبت از کار، بی حوصلگی و بی علاقه‌گی به کار، کم توجهی و بی دقتی کارکنان

توسط مدیر

۷- آشنا ساختن کارکنان با واقعیت های محیط کار و حذف آن دسته از معیارها و عوامل سازمانی که از لحاظ اخلاقی، انسانی و فرهنگ سازمانی صحیح تلقی نمی شود.

بنابراین مدیران باید تلاش کنند تا محیط کار برای کارکنان اضطراب آور نباشد و کارمندان احساس امنیت شغلی کنند و با شادی و نشاط و شوق و انگیزه به دور از هر گونه خشم و درگیری بیهوده به وظایف خود عمل نمایند.

وقتی مدیریت، عملکرد خوبی داشته باشد و کارکنان، مورد تکریم و احترام قرار بگیرند و به آنان بها داده شود، بعید است

چنین محیط کاری در دسرساز باشد یا باعث بروز مشکل های روانی شود. به عبارتی، عملکرد ضعیف مدیریت می تواند

عامل نارضایتی شغلی قلمداد شود. به عنوان نمونه، اگر کارکنان تصور کنند با آنان منصفانه و محترمانه رفتار نمی شود، به احتمال زیاد، به مشکل های روانی دچار می شوند.

یکی از دلایل عمده وجود و پیدایش اختلالهای روانی و رفتاری، نداشتن امنیت شغلی و اضطراب ناشی از آن است. در

یک سازمان آن دسته از کارگران و کارمندانی که احساس امنیت شغلی در آنان پایین است و در نتیجه گرفتار اضطراب

ناشی از بیکاری، تبعید، عزل از موقعیت مطلوب و محرومیت از سایر امتیازات و امکانات می باشند، احتمالاً " بیش از

دیگران برای ادراک منفی حوادث و اتفاقات آمادگی دارند. لذا مدیریت اینگونه سازمانها دائم با افرادی بی انگیزه و یا کم انگیزه مواجهه است که هیچوقت نمی تواند در رسیدن به اهداف مطلوب و دستیابی به بهره وری قابل قبول موفق گردد. مدیر یک سازمان باید به تمام مسایل توجه داشته باشد و زمینه ای را از نظر روحی و روانی و ارضای انگیزه ها فراهم آورد که کارکنان، خود را شریک و سهیم در کارها و عواقب ناشی از آن بدانند. در چنین شرایطی است که خلاقیت افراد تحت نظارت افزایش می یابد.

### **عوامل محیطی مؤثر بر سلامت کارکنان**

#### **روشنایی و نور محیط کار**

هم نور کم و هم نور زیاد می تواند تأثیرات منفی روی فرد داشته باشیم. برخی از این تأثیرات جسمی است مثل تأثیر روی دستگاه بینایی و برخی دیگر تأثیرات روانی هستند. کار در محیطهای بسته کم نور و همچنین پر نور اغلب با خستگی و تحریک پذیری فرد همراه هستند. افرادی که در چنین محیطهایی کار می کنند بازده مناسبی ندارند و اغلب ویژگیهای منفی روانی از خود نشان می دهند.

#### **عامل سر و صدایی محیط کار در سلامت کارکنان**

دستگاه شنوایی انسان به دامنه محدودی از اصوات حساس است بطوری که اصوات و سر و صداهایی که در طیف بالای این دامنه قرار می گیرند برای فرد آزار دهنده هستند. چنین صداهایی علاوه بر ایجاد مشکلات شنوایی در فرد تغییرات جسمی و روانی دیگری نیز بوجود می آورند. از لحاظ جسمی فشردگی عروق خونی، تغییرات ضربان قلب، گشاد شدن مردمک چشم، بالا رفتن فشار خون، کشیدگی عضلات و... را می توان مشاهده کرد. چنین شرایطی معمولا با علائم اضطراب همراه هستند. پرخاشگری، بی اعتمادی و تحریک پذیری در افرادی که در محیطهای پر سر و صدا کار می کنند مشاهده می شود.

#### **درجه حرارت و رطوبت محیط کار در سلامت کارکنان**

بروز مشکلات جسمی از جمله درد مفاصل، پایین آمدن سطح مقاومت بدن، سرماخوردگی، ناراحتیهای مربوط به دستگاه تنفسی و....

#### **سایر عوامل در محیط کاری بر سلامت کارکنان**

عوامل متعددی وجود دارند که در محیط کار بر سلامت افراد مؤثر هستند. از جمله رنگها، با تأثیری که بر روحیه و شرایط روانی فرد می گذارند. به عنوان یک عامل محرک یا کسالت آور عمل می کنند. رنگ محیط کار علاوه بر تناسب آن با نوع کار باید با شرایط روانی افراد نیز سازگاری خوبی داشته باشد. تأثیر آلودگی داخلی محیط کار و بهداشت محیط کار نیز که کاملا روشن و واضح است. تراکم کار، ساعات کار و زمان کار عوامل مهم دیگری هستند. تراکم زیاد کاری، انجام کار در ساعات نامناسب که با خستگی و ضعف جسمی و روانی برای فرد همراه هستند، با تداوم در طول زمان سلامت جسمی و روانی فرد را تهدید خواهند کرد. عوامل مربوط به مسائل ارتباطی از عوامل مهم دیگری هستند که بر روی فرد اعم از سلامت یا عملکرد او در محیط کار تأثیر می گذارند. نوع ارتباطات موجود در محیط کار، نفوذ و اعمال قدرت مدیر، شیوه ارتباطی و شخصیت و اهداف او

نقش مهمی در بهداشت روانی فرد و میزان خشنودی او از محیط کار دارند.

## استرس در کار

حتی «شغل‌های رویایی» هم دارای لحظه‌هایی پر استرس، انتظارات کاری و سایر مسئولیت‌ها می‌باشند. برای برخی افراد، استرس محرکی است که انجام بعضی کارها را حتمی می‌سازد. به هر حال، استرس محیط کاری می‌تواند براحتی زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد.

ممکن است بطور مداوم در مورد یک پروژه خاص نگران باشید، از رفتار نادرست یک همکار یا سرپرست (مدیر گروه) احساس ناخوشایندی داشته باشید یا آگاهانه و به امید کسب یک ترفیع، بیش از حد توانتان کاری را بپذیرید. چنانچه شغل‌تان را در رأس همه امور خود قرار دهید، روابط شخصی‌تان تحت تأثیر قرار گرفته و با فشارهای کاری ادغام می‌شود. از کار برکنار شدن، تغییرات مدیریتی و سازمانی می‌تواند امنیت شغلی فرد را آشفته سازد. مطالعه یک محقق نروژی نشان داده است که تنها شایعه‌ای در مورد تعطیلی کارخانه باعث افزایش فشارخون و تپش قلب کارگران شد. در کنار ضررهای حاصله از استرس کاری بر روی احساسات، طولانی شدن این نوع استرس می‌تواند بر سلامتی جسمانی شما نیز تأثیر بگذارد.

مشغولیت ذهنی مداوم با مسائل شغلی غالباً منجر به تغذیه نامناسب و نامرتب و عدم ورزش کافی می‌شود که نهایتاً مشکلاتی چون اضافه وزن، فشارخون بالا و افزایش مقدار کلسترول را به همراه خواهد داشت. تنش‌های شغلی مثل پادشاهی کم، محیط کاری غیردوستانه و ساعات کاری طولانی می‌تواند موجب بیماری قلبی شود (مثل حملات قلبی). سن نیز بعنوان عاملی جهت استرس کاری محسوب می‌شود. فشار کاری باعث فرسودگی روانی می‌شود، حالتی که با خستگی روحی و نگرش‌های منفی و بدبینانه نسبت به خود و دیگران همراه می‌باشد. فرسودگی روانی منجر به افسردگی می‌شود و انواع بیماری‌های قلبی و سکت، اختلالات غذایی و گوارشی، دیابت و انواع سرطان را به دنبال خواهد داشت. افسردگی مزمن نیز ایمنی شما را در مقابل بیماری‌های دیگر کاهش داده و حتی می‌تواند موجب مرگ زودرس شود. محیط کاری می‌تواند عارضه‌های منفی بر سلامت جسمی و روانی کارکنان داشته باشد اگر:

- فضایی به وجود آوریم که تعادلی بین کار و زندگی وجود نداشته باشد.

- تبعیض، تجاوز به حقوق کارکنان و برچسب‌زدن رواج داشته باشد.

## تعادل میان کار و زندگی

تعارض میان کار و زندگی، وقتی به وجود می‌آید که کارکنان دریابند نقش‌های آنان در محیط کار و خانواده، با یکدیگر تداخل داشته و برای یکدیگر مزاحمت ایجاد می‌کنند. همه‌ی استرس‌ها، منفی و مضر نیستند و جزئی از ماهیت کار محسوب می‌شوند. بسیاری از کارکنان معتقدند تعارض میان کار و زندگی به محیط خانواده و کار، آسیب جدی می‌رساند که می‌تواند سلامت جسمی و روانی فرد را به خطر بیندازد. البته این به این معنی نیست که استرس، به تنهایی موجب تشدید بیماری‌های روانی می‌شود. استرس زیاد، زمینه‌ساز افسردگی، اضطراب یا خشم شده و در کارکرد مغز، اختلال ایجاد می‌کند و در نهایت، منجر به ضعف سیستم ایمنی بدن می‌شود. به عبارتی، استرس زیاد، می‌تواند موجب ضعف

اخلاقی، غیبت و کاهش بهره‌وری شود.

تعارض شدید میان کار و زندگی همراه است با:

- تحمل استرس زیاد، افسرده‌خویی، درماندگی و ضعیف‌تر شدن وضعیت سلامت جسمانی

- کاهش رضایتمندی شغلی و تعهد سازمانی

- افزایش مراجعه به پزشک

- افزایش غیبت کاری

**برای از بین بردن تعارض میان کار و زندگی، به کارفرمایان توصیه می‌شود:**

- کارهای اضافی را کم کنید: یکی از این روش‌ها، جلوگیری از مکاتبه‌های اضافی و ارجاع آن از مدیریت به کارکنان،

اصلاح و بهبود فرآیندهای کاری است. در این زمینه با کارکنان مشورت کنید.

- کاهش مأموریت‌های اداری

- کاهش پرداخت اضافه‌کاری و پرداخت‌های جایگزین برای جبران هزینه‌های زندگی (پاداش براساس شایستگی و

عملکرد)

- به کارکنان برای انجام اضافه‌کاری، فرصت «نه گفتن» بدهید، به شرطی که وقفه در کارهای اداری به‌وجود نیاید.

- ساعت‌های کار شناور تدوین کنید تا کارکنان بتوانند در طول هفته، چند روزی از این ساعت‌های کاری استفاده کنند

یا شرایط انجام کار در خانه را فراهم سازید.

- نباید کارکنان را برای انتخاب میان پیشرفت شغلی و رسیدگی به خانواده تحت فشار بگذارید، بلکه باید راه‌کارها و

شاخص‌های ارتقا و ترقی شغلی به‌نحوی طراحی شود که به زندگی خصوصی کارکنان، صدمه‌ای نرساند.

**برای حفظ تعادل میان کار و زندگی خانوادگی کارکنان باید:**

- به اضافه‌کاری‌های غیرمنطقی «نه» بگویید.

- سعی کنید کار اداری را کم‌تر به خانه ببرید. اگر مجبورید در خانه، کارهای اداری انجام دهید، باید وقت خاصی را به

آن‌ها اختصاص دهید. برای نمونه، وقتی که فرزندان به رختخواب رفتند.

- مأموریت‌های اداری را کاهش دهید.

- از ساعت‌های کاری شناور استفاده کنید.

واکنش افراد در مقابل استرس، متفاوت است. ممکن است استرس برای یک‌نفر عارضه‌های جسمانی و روانی شدید داشته

باشد درحالی که دیگری، از این عارضه‌ها در امان باشد.

### **راه‌های کنترل استرس**

راه‌های زیادی برای کنترل استرس شغلی وجود دارد. یکی از بهترین روش‌ها، ورزش و تغذیه مناسب می‌باشد. روش‌های

دیگر بر موضوعات خاصی چون مدیریت زمان (کنترل زمان)، آموزش مداوم مهارت‌های اجتماعی مناسب توجه می‌کنند.

یک روان‌شناس خوب نیز می‌تواند به شما کمک کند تا علت استرس خود را شناخته و روش‌های خاصی را برای غلبه بر

آن اعمال کنید.

در پایان نکات دیگری نیز درباره استرس شغلی ارائه می‌شود:

- ۱- از بیشترین مقدار تنفس (و استراحت) در یک روز کاری بهره ببرید: حتی ده دقیقه استراحت، به دیدگاه ذهنی شما طراوت می‌بخشد. قدری پیاده‌روی کنید، با همکاران پیرامون مسائلی غیر از شغل صحبت کنید. چشمایتان را به آرامی ببندید و چند نفس عمیق بکشید.
- ۲- استانداردهای قابل قبولی برای خود و دیگران در نظر بگیرید: انتظار کمال مطلوب را نداشته باشید. با کارفرما در مورد وضعیت شغلی خود صحبت کنید. مسئولیت‌ها و معیارهای کاری شما، دقیقاً بازتاب آن چیزی است که انجام می‌دهید. کار گروهی به منظور ایجاد تغییرات لازم نه تنها برای سلامتی جسمی و روانی شما مفید است بلکه روی هم رفته خلاقیت سازمان را نیز بالا می‌برد.

### **دستورالعمل ایمنی و بهداشت در محیط کار**

- ۱- استفاده صحیح و همیشگی از وسایل حفاظت فردی در محیط کار، کارگر را در برابر بیماریهای شغلی، ایمن و مصون نگه میدارد.
- ۲- کارکردن در محیط پر سروصدا باعث کاهش شنوایی و تاثیر نامطلوب بر روی اعصاب دارد؛ لذا، جهت پیشگیری باید از گوشی حفاظتی استاندارد استفاده کنید.
- ۳- بلند کردن و حمل غلط بار، باعث تشدید ناراحتیهای کمر میشود، لذا، از روشهای بلند کردن و حمل صحیح بار، استفاده نمایید.
- ۴- با انجام ورزش و تغذیه مناسب، میتوان از بروز بیماریهای مفصلی و استخوانی ناشی از کار یکنواخت و تکراری بر بدن، جلوگیری کرد.
- ۵- اگر خسته هستیم، بدن ما به اکسیژن و استراحت بیشتری نیاز دارد، نه به سیگار!
- ۶- با مصرف نمودن سیگار در محیط کار، علاوه بر احتمال آتش سوزی، اثرات زیانبار موادشیمیایی در محیط کار را بر سلامتی خود، دو چندان میکنیم.
- ۷- به منظور پیشگیری از بروز حادثه هیچگاه در هنگام روشن بودن دستگاهها و تجهیزات، اقدام به تعمیر و تعویض قطعات نکنیم.
- ۸- طریقه استفاده مناسب از کپسولهای آتش نشانی را قبلاً" فرابگیریم. شاید به هنگام بروز آتش سوزی، این کار دیر باشد.
- ۹- بیماریهای شغلی ناشی از کار، در درازمدت ظاهر میشود و اکثراً" غیر قابل علاجند.
- ۱۰- کوچکترین بی احتیاطی یا شوخی در هنگام کار ممکن است حادثه ای مرگبار و غیر قابل جبران به همراه داشته باشد.

- ۱۱ - کوچکترین ضایعه یا نقص در مدار برق و تجهیزات برقی، مرگ آفرین است.
- ۱۲ - در هنگام کار با اشیاء تیز و برنده ، از دستکش حفاظتی مناسب (چرمی یا اشبالتی) استفاده کنیم.
- ۱۳ - برای هر وسیله ، ابزار یا قطعه محل مخصوصی در نظر بگیریم تا علاوه بر دسترسی آسان به وسایل ، باعث ایجاد نظم و انضباط در کارگاه شود.
- ۱۴ - استفاده از وسایل و ابزار دستی نامناسب، یکی از علل عمده حوادث است. قبل از شروع بکار از سالم بودن ابزار دستی خود مطمئن شویم.
- ۱۵ - دوش گرفتن پس از پایان کار ، علاوه بر رفع آلودگی از سطح پوست، سبب نشاط و شادابی نیز میشود.
- ۱۶ - حالت و وضعیت غلط بدن در هنگام کار، سبب بروز اختلال و آسیب در استخوانها و ستون فقرات میشود.
- ۱۷ - کارگاه ، محل مناسب و بهداشتی برای صرف غذا نمیشود، از محلی مجزا و بهداشتی برای صرف غذا استفاده کنید.
- ۱۸ - در کارگاه برای جمع آوری ضایعات و زباله ، از سطل زباله استفاده کنیم.
- ۱۹ - البسه گشاد و موی بلند میتواند به دور اشیاء و محورهای در حال چرخش و دیگر قسمتهای متحرک، گیر کند. بنابراین این از لباسی کاملاً مناسب و مرتب استفاده کنید.
- ۲۰ - هرگز البسه ای را که با روغن یا مایعات مشابه آلوده شده است، به لحاظ احتمال ایجاد حریق و به مخاطره افتادن سلامتی خود، نپوشیم .
- ۲۱ - اگر مواد شیمیایی درون چشم ریخته شد، بلافاصله آن را به طور کامل با مقدار زیادی آب بشوییم و سپس به مراکز درمانی مراجعه کنیم.
- ۲۲ - اگر میزان بار بیش از از توانایی ما بود ، حتماً از دیگران و یا بالابر، کمک بگیریم.
- ۲۳ - در پایان هر روز کاری، علاوه بر نظافت (جمع آوری زباله و ضایعات)، تجهیزات و دستگاهها را مرتب کنیم.