

السلامة في مكان العمل

الأدوار والواجبات

ولأرباب العمل أدوار وواجبات محددة للحفاظ على سلامة موظفيهم. يطلب من أصحاب العمل اكتشاف ظروف العمل الخطرة وتغييرها بدلاً من استخدام معدات الحماية فقط. وتشمل مسؤوليات صاحب العمل الأخرى ما يلي:

- تحذير الموظفين من المخاطر باستخدام الصفائح الكيميائية والرموز والتدريب وأجهزة الإنذار والملصقات وما إلى ذلك.
- اختبار عينات الهواء والمخاطر المحتملة الأخرى.
- نشر واضح ملصق OSHA، الاستشهادات، الإصابة، ومعلومات المرض.
- تقديم الفحوصات أو الفحوصات الطبية عند الضرورة.
- سجل المرض والإصابات.
- اتصل ب OSHA في غضون ثماني ساعات من وفاة الموظف أو ثلاث إصابات.
- حماية الموظفين الذين يبلغون عن الانتهاكات من الانتقام.

أثر البيئة على الإنتاجية

ناقشنا بإيجاز بيئة العمل مع محطات عمل الكمبيوتر. بيئة العمل، بشكل عام، يستخدم لجعل مطالب وظيفة تناسب احتياجات العمال. علم بيئة العمل سيزيد الإنتاجية مع تقليل الإصابات في مكان العمل. يتعرض الموظفون لخطر الإصابة عندما ينخرطون في حركات متكررة أو رفع ثقيل أو دفع أو حمل أو العمل بأيديهم. هناك معايير مريحة لكل صناعة. من الضروري تدريب الموظفين على بيئة العمل المناسبة حتى يكونوا على دراية بكيفية الوقاية من الإصابات.

نصائح مريحة:

- انحني من الركبتين.
- ارفع ساقيك.
- خذ استراحات.
- تمرن
- الحفاظ على الوزن موزعة بالتساوي عند الجلوس والوقوف.

العنف

ويمثل العنف في مكان العمل ربع الوفيات المتصلة بالعمل. أرباب العمل مسؤولون عن سلامة الموظفين، وسيساعد برنامج منع العنف في مكان العمل على بناء الوعي وإنقاذ الأرواح. برامج منع العنف في مكان العمل تعلم الموظفين كيفية تحديد الصراعات ونشرها؛ إدارة الإجهاد؛ إدارة الغضب؛ حماية السلامة الشخصية؛ احترام التنوع؛ والإبلاغ عن المشاكل.

كيف يمكن لأصحاب العمل منع العنف:

- الفحص: استخدم فحص الخلفية والتحقق من المراجع لتوظيف أفراد مستقرين.
- الأمان: تنفيذ بروتوكول أمان.
- الوساطة: مساعدة الموظفين على إيجاد طرق لحل النزاعات.
- التوازن: إنشاء برامج من شأنها تعزيز التوازن بين العمل والحياة.
- تقييم: تعيين فريق تقييم التهديدات لمراقبة العنف المحتمل.

السلامة في مكان العمل

تعزيز وإنفاذ معايير السلامة

يحتاج المديرون إلى تعزيز السلامة بين موظفيهم. هناك العديد من الطرق التي يمكن للمديرين استخدامها لتعزيز معايير السلامة وإنفاذها.

الطرق:

- إشراك الموظفين: اسأل الموظفين عن أفكارهم حول تحسين السلامة.
- تقديم الحوافز: عقد مسابقات حيث يكون للفائزين سجلات أمان قوية.
- التدريب: في التدريب الوظيفي والحلقات الدراسية للسلامة ضرورية لأي برنامج للسلامة.
- تحسين الروح المعنوية: من المرجح أن يتجاهل الموظفون الملل أو غير السعداء السلامة.
- العواقب: يجب أن تكون هناك عواقب واضحة لخرق بروتوكول السلامة، تماما مثل أي قاعدة أخرى. فكر في الانتقال من التحذيرات اللفظية إلى التحذيرات الخطية.

المنوعات

في بعض الأحيان نخلق التوتر الخاص بنا. إذا كنت تفكر حقا في الضغوطات الخاصة بك، وربما هناك بعض التي يمكنك تجنبها. بذل كل ما في وسعها لتجنب المواقف العصيبة وتحسين صحتك العقلية.

استراتيجيات:

- قل "لا": لا تزيد من الالتزام بنفسك. إذا لم تتمكن من التعامل مع مشروع، لا تأخذه.
- تجنب بعض الأشخاص: إنهاء العلاقات المجهدة، أو الحد من مقدار الوقت الذي تقضيه مع الأشخاص المجهدين.
- تغيير البيئة: تجنب أو ضبط الأنشطة التي تسبب الإجهاد.
- الحد من المهام الخاصة بك: قطع بعض الأنشطة لتوفير الوقت.
- التحدث بعناية: تجنب المواضيع المثيرة للجدل التي من المرجح أن تسبب الحجج.

القبول

وعلىنا جميعا أن نقبل أقل من الحالات المثالية. لا يمكننا السيطرة على كل شيء، ولكن هناك طرق للحد من التوتر لدينا في الحالات الصعبة.

استراتيجيات:

- تغيير التركيز: التركيز على ما يمكنك التحكم فيه بدلا مما لا يمكنك التحكم فيه. وينطبق هذا بشكل خاص على الآخرين.
- البقاء إيجابيا: ابحث عن الفرص في المواقف الصعبة.
- عبر عن نفسك: شارك مشاعرك مع الأصدقاء أو العائلة أو المعالج.
- المضي قدما: اغفر للآخرين التخلي عن المشاعر السلبية التي تسبب الإجهاد.