

## لماذا هذا الدليل؟

دليل الصحة والسلامة المهنية هو وثيقة أساسية وضرورية للعامل وتوفر له المعلومات والإرشادات لضمان بيئة عمل آمنة وصحية له. ويشرح بالتفصيل الإجراءات التي يجب اتباعها، والمخاطر التي يجب معرفتها، والتدابير التي يجب اتخاذها لمنع التعرض لحوادث الشغل والأمراض المهنية.

وفيما يلي بعض الفوائد الرئيسية لدليل الصحة والسلامة المهنية:

**الوقاية من حوادث الشغل والأمراض المهنية:** يحدد الدليل المخاطر المحتملة والمخاطر المرتبطة بكل مهمة أو كل نشاط أو عمل مهني. ويقترح تدابير وقائية لتقليل أو إزالة هذه المخاطر، مما يساهم في تقليل عدد حوادث الشغل والأمراض المهنية.

**الالتزام القانوني:** الإدارة ملزمة قانونًا بالامتثال لمعايير السلامة والصحة في مكان العمل. ويساعد دليل الصحة والسلامة المهنية على ضمان امتثال الإدارة لهذه المعايير، وبالتالي تجنب العقوبات والمشاكل القانونية.

**تحسين الإنتاجية:** تعزز بيئة العمل الآمنة والصحية رفاهية العمال والموظفين، وتقلل من التغيب عن العمل، وتزيد من الإنتاجية. يشعر الأعوان بمزيد من الأمان ويكونون أكثر تركيزًا على مهامهم ويقومون بها بكل أريحية.

**تخفيض التكاليف:** تتسبب الحوادث والأمراض المهنية في تكاليف كبيرة للإدارة، مثل النفقات الطبية، وتعويضات الإجازة المرضية، .. . يساعد دليل الصحة والسلامة المهنية على تقليل هذه التكاليف عن طريق منع حوادث الشغل والأمراض المهنية.

**المسؤولية الاجتماعية:** ضمان سلامة وصحة الأعوان هو مسؤولية اجتماعية للإدارة. يُظهر اتباع دليل الصحة والسلامة المهنية مدى حرص والتزام الإدارة برعاية أعوانها وسلامتهم النفسية والجسدية ويعزز سمعتها وينقي مناخها الاجتماعي.

**التدريب والتوعية:** يُستخدم دليل الصحة والسلامة المهنية كدعم تدريبي للموظفين، مما يساعدهم على فهم المخاطر وتدابير السلامة التي يجب اتخاذها. كما أنه يزيد الوعي بأهمية الصحة والسلامة المهنية ويشجع على ثقافة الوقاية.

باختصار، دليل الصحة والسلامة المهنية هو أداة لا غنى عنها لأي إدارة تهتم برعاية موظفيها وأدائها العام. فهو يساعد على تهيئة بيئة عمل آمنة وصحية ومنتجة، مع ضمان الامتثال التنظيمي وتقليل التكاليف المرتبطة بالحوادث والأمراض المهنية.

## خصوصيات العمل في قطاعات الخدمات العامة

قطاعات الخدمات العامة في تونس هي الجامعات العامة المنخرطة في اتحاد الخدمات العامة وهي الجامعات

التالية:

- الجامعة العامة للبلديين؛
- الجامعة العامة للفلاحة؛
- الجامعة العامة لأعوان العدلية وأملاك الدولة والشؤون العقارية؛
- الجامعة العامة للأشغال العامة للأشغال العامة والبيئة؛
- الجامعة العامة للكهرباء والغاز؛
- الجامعة العامة للمياه؛
- الجامعة العامة للتخطيط والمالية؛
- الجامعة العامة للصحة.

وهي تمثل نقابات عمّال مختلف مجالات الخدمات العمومية الأساسية التي تقدمها الدولة والقطاع العام للمواطن والتي لا تهدف من خلالها لتحقيق ربح مالي. تشمل هذه الخدمات مجالات متعددة تؤثر في حياة الناس اليومية وتُموّل أساس من خلال الضرائب وموارد الدولة والجماعات المحلية والمساهمات العمومية. وتُعتبر الخدمات العامة من الركائز الأساسية التي تعتمد عليها الدولة لتحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية وضمان الحد الأدنى من العدالة والمساواة بين المواطنين.

وبالنظر لأهمية هذه القطاعات التي تمثل الخدمات العامة فإنها تواجه عدة تحديات منها المرتبطة بقربها من المواطن باعتبارها خدمات أساسية للعيش الكريم ومنها المرتبطة بالتمويل حيث أن تمويلها من دافعي الضرائب يجعلها تخضع لأحكام خصوصية بها.

ورغم أن تونس حققت نسبًا جيدة في تعميم بعض الخدمات (مثل التعليم والصحة)، إلا أنه توجد تحديات كبيرة تواجهها:

- نقص التمويل.
- تراجع جودة بعض الخدمات.
- تفاوت كبير بين الجهات (الساحل أكثر تطورًا من الداخل والجنوب).
- البيروقراطية وضعف الحوكمة.

وطبيعة هذه الخدمات وخصوصيات العمل لتوفيرها بالوجه المطلوب يتطلب تنوعا كبيرا في المهارات والاختصاصات من جهة، وأعباء ومخاطر متنوعة من جهة أخرى وحتى نظمن استمرارية تقديم هذه الخدمات وتطويرها فإنه يتعين المحافظة على سلامة العنصر البشري ويتم ذلك وجوبا بجرد المخاطر التي قد يتعرض إليها وحصرها واقتراح الإجراءات العملية لتفاديها والتقليل إلى الحد الأدنى من حوادث الشغل والأمراض المهنية.

## مخاطر العمل في قطاعات الخدمات العامة

ويمكن تصنيف المخاطر في قطاعات الخدمات العامة إلى المخاطر التالية:

### 1. ⚙️ المخاطر الفيزيائية:

الضوضاء: في أعمال النظافة، الطرقات، والصيانة.

الاهتزازات: استخدام الآلات اليدوية أو الثقيلة.

الإضاءة السيئة: تؤثر على دقة العمل وتزيد من احتمال الحوادث.

درجات الحرارة القصوى: خاصة للعمال في الخارج (البلديات، النظافة).

### 2. ⚡ المخاطر الكهربائية:

نتيجة التعامل مع شبكات الإنارة العمومية، شبكات الجهد المتوسط والعالي، المضخات، أو الأجهزة الكهربائية في المباني العامة دون وقاية كافية.

### 3. 🦠 المخاطر البيولوجية:

عدوى فيروسية أو بكتيرية: خاصة للعاملين في القطاع الصحي، التنظيف، أو معالجة النفايات.

التعرض للمياه الملوثة والمستعملة أو النفايات: ما يعرض للإصابة بالأمراض.

### 4. ☢️ المخاطر الكيميائية:

استخدام المواد الكيميائية أو مواد تنظيف قوية أو مبيدات حشرية بدون معدات وقاية مناسبة.

التعرض للغازات أو الأبخرة السامة في أعمال الصيانة أو الصرف الصحي.

### 5. 🏗️ المخاطر الميكانيكية والحركية:

الانزلاقات والسقوط: في الأماكن الرطبة أو غير المستوية.

الإصابات بالآلات: أثناء عمليات الصيانة أو التنظيف.

رفع أحمال ثقيلة: ما قد يسبب إصابات عضلية أو في العمود الفقري.

### 6. 🧠 المخاطر النفسية والاجتماعية

الضغط النفسي الناتج عن التعامل اليومي مع المواطنين أو المسؤولين.

الإجهاد المهني: بسبب عدد ساعات العمل أو نقص الموارد.

العنف اللفظي أو الجسدي: من طرف المواطنين في حالات التوتر (خاصة في مكاتب الخدمات الأمامية).  
التحرش الجنسي: من طرف المحيط الداخلي للعمل أو من قبل المواطنين.

#### 7. ⚠️ المخاطر التنظيمية

غياب أو ضعف ثقافة السلامة المهنية داخل المؤسسة.  
نقص التكوين والتدريب على التعامل مع الطوارئ والمخاطر.

#### أهمية الوقاية من المخاطر المهنية



#### الأطراف المكلفة بالوقاية من المخاطر المهنية

- 1- الإدارة؛
- 2- اللجان الإدارية المتناصفة؛
- 3- مجالس المؤسسة؛
- 4- نقابات العمال؛
- 5- اللجان المحلية للصحة والسلامة المهنية؛
- 6- مجامع طب الشغل؛
- 7- تفقديات الشغل المختصة ترابيا.

**حياة العامل ثمينة  
فحافظ  
عليها بالالتزام بقواعد  
السلامة**



## أهمية الصحة النفسية للعامل

يعتبر التوتر من بين الأخطار المهنية الأكثر شيوعاً في أوساط العمل وأكثرها تأثيراً على الصحة الجسدية والعقلية للعمال وهو من الأخطار المشتركة التي تصيب العمال والموظفين على حد سواء وبدأت أعراضه تظهر أكثر خلال العقود الأخيرة مع تطور نسق الحياة وتعقدها ويزداد أكثر مع تدهور المقدرة الشرائية للعمال وصعوبة تنقلهم لمراكز العمل وبالتالي أصبح من الضروري الاهتمام بالصحة النفسية.

تشير الصحة النفسية في العمل إلى حالة السلامة العقلية والعاطفية للأعوان في بيئتهم المهنية. ويشمل ذلك قدرة الأفراد على التعامل مع التوتر، والحفاظ على التوازن بين العمل والمتطلبات الشخصية، بالإضافة إلى تطوير علاقات إيجابية وصحية مع الزملاء.



تساهم الصحة النفسية الجيدة في العمل في زيادة الإنتاجية، وتقليل معدل الغياب عن العمل، وتحسين الرضا الوظيفي، وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض العقلية مثل القلق أو الاكتئاب أو الإرهاق.

وفيما يلي بعض العناصر التي تؤثر على الصحة النفسية في العمل:

- 1. مناخ العمل:** تعد البيئة المحترمة والشاملة والتعاونية أمراً بالغ الأهمية. تلعب العلاقات الشخصية دوراً مهماً.
- 2. إدارة التوتر:** يمكن لسياسات إدارة التوتر، مثل منع العمل الزائد أو التدريب على إدارة الوقت، أن تساعد الموظفين على التعامل بشكل أفضل مع المواقف العصيبة.
- 3. التقدير والتعليقات:** يشعر الموظفون بالتقدير عندما يتلقون ردود فعل إيجابية وتقديرًا لجهودهم.
- 4. الاستقلالية والتحكم:** إن امتلاك القدرة على اتخاذ القرارات بشأن عملك وإدارة جدولك الزمني يؤدي إلى تحسين الرضا والتحفيز.
- 5. التوازن بين العمل والحياة:** يعد تحقيق التوازن بين المسؤوليات المهنية والشخصية أمراً ضرورياً لتجنب التوتر لفترات طويلة.

تعتبر الصحة النفسية مهمة جداً في حياة العامل وتمكنه من تحقيق الرضا الذاتي عن نفسه والتوازن بين الحياة المهنية والعائلية وخلق علاقات جيدة وصحية داخل مواقع العمل.

يمكن للمشغل تنفيذ مبادرات لدعم الصحة النفسية، مثل برامج الدعم النفسي، ومساحات الاسترخاء، وتعزيز ثقافة اللطف والتواصل المفتوح. ويمكن كذلك لإجراءات الوقاية والتدخل، مثل التدريب على الصحة العقلية، وتوفير الدعم في إدارة التوتر، أن تحدث فرقاً كبيراً.

أهمية التحفيز في حياة العامل البلدي

وسلامته البدنية والنفسية

## التحفيز الذاتي

عدم الشعور بالتهديد

الاعتماد على النفس

احترام أكبر لنفسك

الشعور بالطمأنينة

قوة داخلية واكتفاء ذاتي

الشعور بالنصر

## إعجاب الناس واعتبارك قدوة

### التحفيز من قبل الآخرين

قد يخرجوا من حياتك

قد لا يتوفرون

قد يوقفوا التحفيز عنك فجأة

قد ينشغلون عنك

قد يتغيرون وقد يغارون

قد تفقد ثقتك بهم

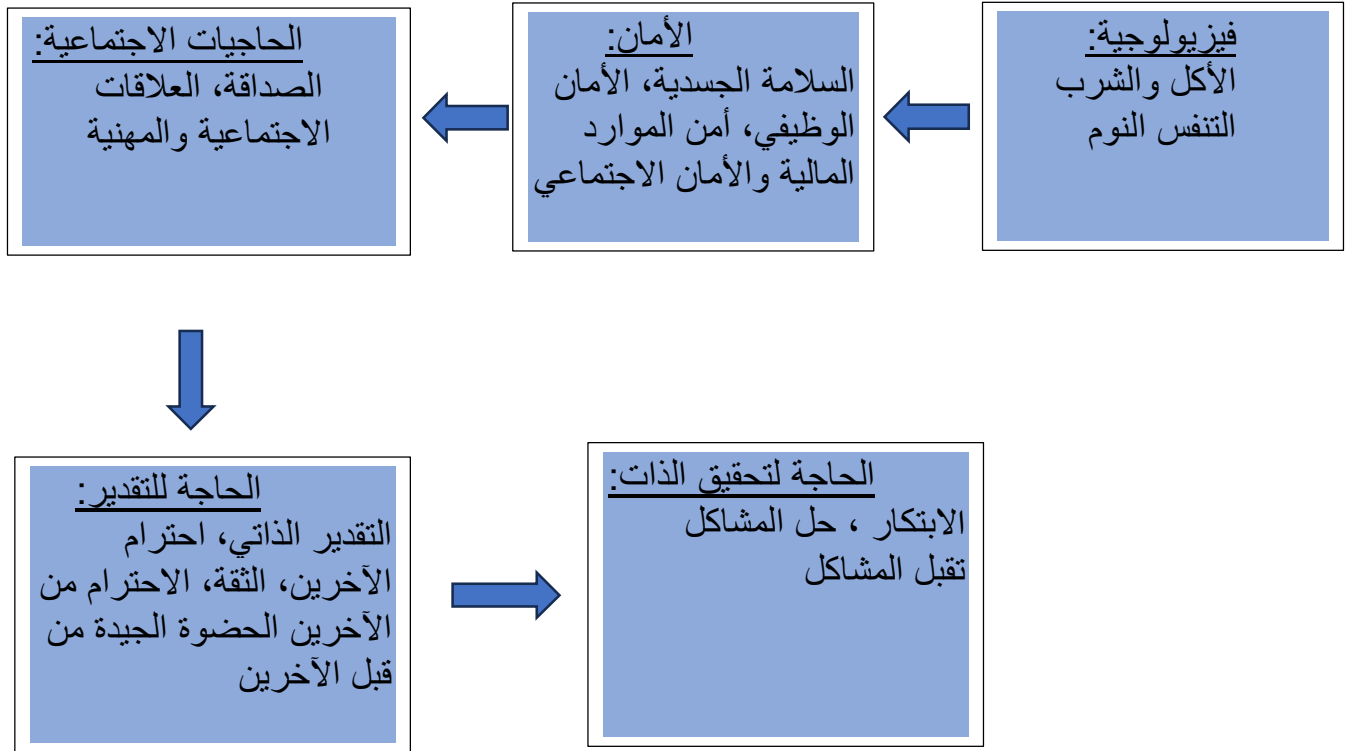
قد يشعرونك أنك لم تحقق توقعاتهم

قد يملون منك

فقط تأكد بأنك في الطريق  
الصحيح وأن سيد القوم  
خادمهم

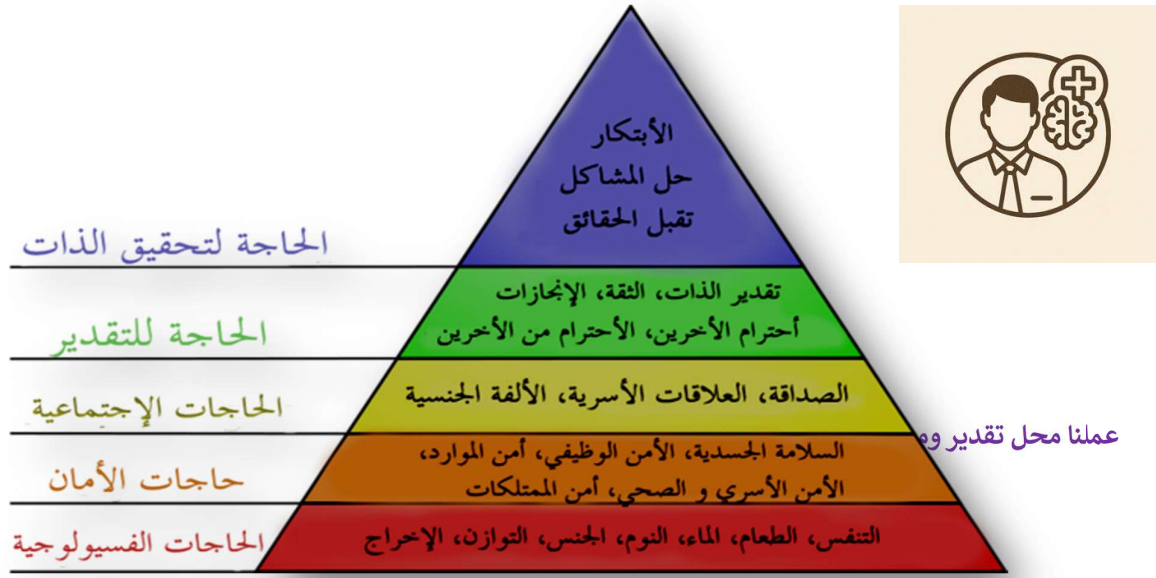


## احتياجات الإنسان



تكون حاجيات الإنسان على شكل هرم قاعدته الحاجيات الأولية والحياتية البسيطة ورأسه تحقيق الذات والحاجيات الأسمى فكلما تطور الفرد تتطور حاجياته إلى مرتبة أعلى بحثا عن تحقيق ذاته.





### وسائل توفير الراحة النفسية للعامل

تساهم العناصر التالية في توفير الراحة النفسية للعملة وتقلل من توترهم وتوفر مناخ مهني سليم يستطاب فيه العمل والبدل:

- التوزيع العادل والجيد للمهام والمشمولات بين الأعوان؛
- العناية بالمظهر الخارجي لمقرات العمل؛
- توفير النظافة داخل مقرات العمل وتوفير تهوئة وإنارة جيدتين ورائحة جميلة؛
- توفير الأدوية ودورات المياه؛
- توفير أزياء مناسبة للعمل تحمل شعار المؤسسة وإسمها يعزز إنتماء العامل لمؤسسته ويجعله مميزا ومحل تقدير؛
- الحرص على ارتداء العامل لزي العمل ونزعه عند نهايته ثم الاستحمام وارتداء لباسه الشخصي عند مغادرته للعمل؛
- توفير مناخ اجتماعي سليم داخل المؤسسة؛
- تمكينه من ممارسة حقه النقابي والتعبير عن رأيه وابداء مقترحات لتطوير عمله؛
- تمكينه من حقوقه المهنية من ترقية وعتل استراحة وأجر عادل ومنافع اجتماعية؛



- تمكينه من التغطية الاجتماعية لتعزيز احساسه بالأمن والأمان؛
- تأمين مقرات العمل والعمال من جميع التهديدات التي قد تطالهم؛
- تعزيز ثقة المواطن في الإدارة يقلل من الضغط الممارس على الأعوان؛
- تعزيز التواصل الداخلي وبين الأفراد كأداة لتجنب النزاعات التي قد تنشأ؛
- تشجيع الأنشطة الجماعية وخاصة تشجيع ورشات التفكير الجماعي في كل الجوانب التي تهم المؤسسة.
- التوعية بخطورة التحرش الجنسي وكيفية تفاديه والإبلاغ عنه.
- .....

## نصائح إضافية

- . تشجيع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة.
- . تشجيع ممارسة الهوايات والأنشطة الترفيهية.
- . تشجيع الحصول على قسط كافٍ من النوم.
- . تشجيع اتباع نظام غذائي صحي.

هو أي سلوك غير مرحب به ذي طبيعة جنسية يجعل الشخص يشعر بالضيق أو الإهانة أو التهيب. يمكن أن يتخذ هذا السلوك أشكالاً متعددة، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر:

التحرش اللفظي: مثل التعليقات الجنسية، النكات البذيئة، التلميحات ذات الطبيعة الجنسية، أو الأسئلة غير اللائقة عن الحياة الشخصية أو الجسد.

التحرش غير اللفظي: مثل النظرات المَحْدَقَة أو المتفَحَّصة ذات الطابع الجنسي، الإيماءات الجنسية، عرض مواد إباحية أو صور ذات طبيعة جنسية.

التحرش الجسدي: مثل اللمس غير المرغوب فيه، التقبيل، الملامسة، أو أي اعتداء جسدي ذي طبيعة جنسية.

الضغط لتقديم خدمات جنسية: المطالبة أو الإيحاء بتقديم خدمات جنسية مقابل مزايا وظيفية أو أكاديمية، أو للتهرب من عواقب سلبية.

باختصار، التحرش الجنسي هو أي سلوك جنسي غير مرغوب فيه يؤثر سلبيًا على كرامة الشخص ويخلق بيئة غير آمنة أو غير مريحة.

### نقاط مهمة يجب مراعاتها:

النية ليست شرطًا: لا يهم ما إذا كان المتحرش يقصد إهانة أو مضايقة الضحية. الأهم هو تأثير السلوك على الضحية. الطبيعة غير المرغوب فيها: جوهر التحرش هو أن السلوك غير مرحب به من قبل الشخص الذي يتعرض له. يمكن أن يحدث في أي سياق: في مكان العمل، المؤسسات التعليمية، الأماكن العامة، أو عبر الإنترنت. يؤثر على جميع الأجناس: يمكن أن يتعرض الرجال والنساء على حد سواء للتحرش الجنسي. يخلق بيئة معادية: يهدف التحرش الجنسي إلى خلق بيئة عمل أو تعليم أو اجتماعية معادية ومخيفة ومسيئة ومهينة.

### كيف يمكن مواجهته؟

التوعية: نشر ثقافة احترام الآخر والتدريب على السلوك المهني.

سياسات واضحة: وجود نظام داخلي يُجرّم التحرش ويحدّد إجراءات الشكوى. ويوضح بكل دقة بأنه لا مجال للتسامح أو الإفلات من العقاب مهما كان موقع المتحرش.

البلاغ الآمن: توفير قنوات سرّية وآمنة للإبلاغ دون خوف من الانتقام.

العقوبات: اتخاذ إجراءات تأديبية واضحة وراعية (إلى جانب التتبع الجزائي).

الدعم النفسي: توفير الدعم للضحايا من خلال مستشارين أو أخصائيين نفسيين.



يرجى مراجعة القانون عدد 58 لسنة 2017 المتعلق بالقضاء على العنف ضد المرأة .

أو الاتصال على الأرقام الخضراء 1899 أو 197 أو 193 للإبلاغ عن حالات التحرش الجنسي أو التهديدات التي تتعرض لها المرأة العاملة. أو إبلاغ النقابة الأساسية.

### المخاطر الفيزيائية

تُعرف المخاطر الفيزيائية بأنها العوامل البيئية التي يمكن أن تسبب إصابات أو أمراضًا للعاملين بسبب وجودها في مكان العمل. وهي من أكثر أنواع المخاطر شيوعًا وتتطلب إجراءات وقائية صارمة لحماية العمال. وتنقسم إلى المخاطر التالية:

	الضوضاء
	الاهتزازات
	الإضاءة السيئة
	درجات الحرارة القصوى

المخاطر الكهربائية

يتعرض عمال التنوير العمومي او عمال الشركة التونسية للكهرباء والغاز وغيرهم من عمال الكهرباء عند القيام بأعمالهم



المهنية إلى العديد من المخاطر والتي تنقسم إلى مخاطر العمل على ارتفاعات كبيرة ومخاطر التعامل مع الشبكة الكهربائية. وهي من أشد الأعمال خطورة على صحة العامل ويجب عليه بالتالي أن يكون متكونا ومتدربا جيدا على عمله وأن يكون شديد الانتباه في التعامل مع الشبكة وأن يستعمل وسائل الوقاية الفردية وأدوات العمل المناسبة (لمزيد التفاصيل يرجى مسح الرمز المقابل)

المخاطر الكهربائية في أماكن العمل تشمل مجموعة من

التهديدات التي قد تؤدي إلى إصابات خطيرة أو حتى الوفاة. من بين هذه المخاطر: الصعق الكهربائي، والحروق، والحرائق، والانفجارات. يمكن أن تحدث هذه المخاطر نتيجة لمجموعة متنوعة من الأسباب مثل الأسلاك المكشوفة، والأجهزة التالفة، والتحميل الزائد على الدوائر الكهربائية، وعدم اتباع ممارسات السلامة الكهربائية المناسبة .

أهم المخاطر الكهربائية في أماكن العمل:

#### **الصعق الكهربائي:**

يحدث عندما يمر التيار الكهربائي عبر جسم الإنسان، مما قد يسبب تلفاً للأعضاء الداخلية، واضطرابات في القلب، وحتى الموت .

#### **الحروق:**

يمكن أن تحدث الحروق الكهربائية نتيجة للتعرض المباشر للتيار الكهربائي أو نتيجة للقوس الكهربائي، وهي حالة تحدث عندما يمر التيار عبر الهواء بين موصلين .

#### **الحرائق:**

يمكن أن تتسبب المخاطر الكهربائية في اندلاع الحرائق نتيجة لتسخين الأسلاك أو الأجهزة أو نتيجة لحدوث شرر كهربائي .

#### **الانفجارات:**

قد تحدث انفجارات كهربائية في الأماكن التي توجد بها مواد قابلة للاشتعال أو الانفجار، مثل مصانع البتروكيماويات، عندما يتسبب التيار الكهربائي في إشعال هذه المواد .

أسباب المخاطر الكهربائية:

#### **الأسلاك المكشوفة:**

تعرض الأسلاك المكشوفة للأشخاص يعرضهم لخطر الصعق الكهربائي.

#### **الأجهزة التالفة:**

الأجهزة التالفة أو المعيبة قد تؤدي إلى تسرب التيار الكهربائي أو حدوث شرر أو حرائق.

**التحميل الزائد:**

تحميل الدوائر الكهربائية بأكثر من طاقتها يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الأسلاك وربما نشوب حريق.

#### عدم اتباع ممارسات السلامة:

عدم اتباع ممارسات السلامة الكهربائية المناسبة، مثل عدم ارتداء معدات الحماية الشخصية، أو عدم فصل التيار الكهربائي عند العمل على الأجهزة، يزيد من خطر الحوادث الكهربائية .

#### كيفية الوقاية من المخاطر الكهربائية:

التدريب: توفير التدريب المناسب للموظفين حول كيفية التعامل مع الأجهزة الكهربائية ومعدات الحماية الشخصية .

الصيانة: إجراء صيانة دورية للمعدات والأجهزة الكهربائية للتأكد من سلامتها .

التأريض: التأكد من أن جميع الأجهزة والمعدات الكهربائية مؤرضة بشكل صحيح لتوفير مسار آمن للتيار الكهربائي في حالة حدوث عطل .

استخدام معدات الحماية الشخصية: يجب على العمال ارتداء معدات الحماية الشخصية المناسبة، مثل القفازات العازلة والخوذات، عند العمل مع الأجهزة الكهربائية .

فصل التيار: فصل التيار الكهربائي عند إجراء أي إصلاحات أو صيانة للأجهزة والمعدات الكهربائية .

الوعي: توعية العمال بالمخاطر الكهربائية وكيفية تجنبها .

#### المخاطر البيولوجية

المخاطر البيولوجية في بيئة العمل هي أي كائنات حية أو مواد تنتجها الكائنات الحية وتشكل تهديدًا لصحة الإنسان، سواء كان ذلك من خلال العدوى أو الحساسية أو الآثار السامة. يمكن أن تكون هذه المخاطر موجودة في مجموعة متنوعة من أماكن العمل، وتتطلب إجراءات وقائية محددة للتحكم فيها.

#### أمثلة على المخاطر البيولوجية:

الكائنات الحية الدقيقة: مثل البكتيريا، والفيروسات، والفطريات، والطفيليات. يمكن أن تسبب هذه الكائنات أمراضًا مختلفة، مثل الإنفلونزا، والسل، والتهاب الكبد.

سوائل الجسم: مثل الدم وسوائل الجسم الأخرى، والتي يمكن أن تنقل أمراضًا مثل فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والتهاب الكبد B و C.

**النباتات والحيوانات:** يمكن أن تكون بعض النباتات سامة أو مسببة للحساسية، بينما يمكن للحيوانات أن تنقل أمراضًا للإنسان (ما يعرف بالأمراض الحيوانية المنشأ).

**الحشرات:** بعض الحشرات يمكن أن تنقل الأمراض أو تسبب لدغات سامة أو حساسية. السموم الحيوية: هي مواد سامة تنتجها الكائنات الحية، مثل سم الأفعى أو سموم البكتيريا.

#### القطاعات الأكثر عرضة للمخاطر البيولوجية:

توجد المخاطر البيولوجية في العديد من أماكن العمل، ولكنها أكثر شيوعًا في:  
**الرعاية الصحية والمختبرات:** حيث يتم التعامل مع العينات البيولوجية، والمرضى المصابين بالأمراض المعدية.  
**الزراعة وتربية الحيوانات:** حيث يتعرض العمال للحيوانات، والتربة الملوثة، والنباتات.  
**معالجة النفايات والصرف الصحي:** بسبب التعامل مع النفايات والمخلفات التي قد تحتوي على كائنات دقيقة مسببة للأمراض.

**الصناعات الغذائية:** حيث يمكن أن تتلوث المنتجات بالبكتيريا.  
**البناء:** عند التعامل مع التربة أو المباني القديمة التي قد تحتوي على العفن أو الفطريات.

#### إجراءات التحكم والوقاية من المخاطر البيولوجية:

تعتمد إجراءات الوقاية على مبدأ "التسلسل الهرمي للتحكم"، والذي يركز على التدابير الأكثر فعالية أولاً. وتشمل هذه الإجراءات:

##### الإزالة والاستبدال:

**الإزالة:** التخلص من مصدر الخطر البيولوجي بالكامل، إذا كان ذلك ممكنًا.

**الاستبدال:** استبدال المواد الخطرة بمواد أقل خطورة.

##### الضوابط الهندسية:

**أنظمة التهوية:** استخدام أنظمة تهوية مناسبة لتقليل تركيز الملوثات البيولوجية في الهواء.

**حاويات السلامة البيولوجية:** هي أجهزة مصممة للتعامل الآمن مع الكائنات الحية الدقيقة المسببة للأمراض.

**الحواجز المادية:** مثل العوازل لمنع التلامس المباشر مع المواد الخطرة.

##### الضوابط الإدارية:

**الإجراءات التشغيلية الموحدة:** وضع وتطبيق إجراءات عمل آمنة ومحددة.

**التدريب:** توفير التدريب اللازم للموظفين على كيفية التعرف على المخاطر البيولوجية، والتعامل معها، واستخدام معدات الوقاية الشخصية.

**التطعيم:** توفير التطعيمات اللازمة للموظفين المعرضين لمخاطر بيولوجية معينة) مثل لقاح التهاب الكبد. (B)  
**النظافة الشخصية:** توفير مرافق لغسل اليدين، والتشجيع على ممارسات النظافة الجيدة.  
**التعامل مع النفايات:** وضع إجراءات محددة للتخلص الآمن من النفايات البيولوجية الخطرة، مثل الإبر والمواد الملوثة، في حاويات مخصصة ومميزة.

### **المخاطر المتعلقة بالتغيرات المناخية**

تغيّر المناخ يؤثر على الصحة والسلامة المهنية للعمال في قطاعات الخدمات العامة ككل، من خلال زيادة مخاطر الإجهاد الحراري، والتعرض للأشعة فوق البنفسجية، بالإضافة إلى الأمراض المرتبطة بمسببات الأمراض وتلوث الهواء، بالإضافة أيضًا إلى المخاطر المتعلقة بالظواهر الجوية القصوى وغير المعهودة. العمال، وخاصة في القطاعات الخارجية مثل الفلاحة والبلديات والتطهير والكهرباء، هم الأكثر عرضة للخطر، لكن العمال في الأماكن المغلقة وفي قطاع الرعاية الصحية مثلًا يتأثرون أيضًا ولكن بدرجات أقل. لحماية العمال، من الضروري تكييف استراتيجيات الوقاية، وإجراء تقييمات للمخاطر، وإشراك العمال في البحث عن الحلول بالأخذ بعين الاعتبار لمختلف هذه العناصر المتعلقة بالتغيرات المناخية التي يعتبر فيها حوض جنوب المتوسط الأكثر عرضة من البلدان الأخرى.

### **تأثيرات على صحة وسلامة العمال**

- **الإجهاد الحراري:** الحرارة المفرطة تزيد من التعب والجفاف ومخاطر الحوادث، وضربات الشمس، والإرهاق الحراري، وتفاقم أمراض القلب والكلية.
- **تلوث الهواء:** يمكن أن تؤدي درجات الحرارة المرتفعة إلى تفاقم تلوث الهواء، مما يسبب أمراض الجهاز التنفسي والحساسية، ويؤثر على القدرات الإدراكية.
- **الأشعة فوق البنفسجية:** التعرض المتزايد للأشعة فوق البنفسجية، خاصة للعاملين في الهواء الطلق، يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد.
- **الأمراض المنقولة بالنواقل والمياه:** التغيرات المناخية تفضل تكاثر البعوض والحشرات الأخرى الناقلة للأمراض، مما يزيد من خطر التعرض للأمراض المعدية.
- **الظواهر الجوية المتطرفة:** الفيضانات، والعواصف، وغيرها من الظواهر المتطرفة تشكل مخاطر مباشرة مثل الغرق، والإصابة بسبب الحطام، أو خطر الصعق بالكهرباء.
- **الصحة النفسية:** قد يؤثر ضعف القدرة على اتخاذ القرار، والتوتر، والتعب المرتبط بالحرارة على الصحة النفسية للعمال.

### **القطاعات والعمال الأكثر تضررًا**

- **العاملون في الهواء الطلق:** قطاعات مثل النظافة، والفلاحة، والنقل.
- **العاملون في الصناعة:** خاصة أولئك الذين يعملون في ظروف يصعب فيها التحكم بالحرارة.



- العاملون في مجال الرعاية الصحية: تزايد عبء العمل وارتداء معدات الحماية في الظروف الحارة يزيد من إجهادهم (مثل ارتداء الكمامات الطبية)
- العاملون في القطاع الفلاحي: تزايد التعرض للمبيدات والأمراض المنقولة بالنواقل.

### تدابير الوقاية والتكيف

- **تكيف ظروف العمل:** السماح بأوقات عمل أكثر مرونة، وزيادة فترات الراحة، أو التوقف المؤقت لبعض الأنشطة خلال ذروة الحرارة.
- **تحسين بيئات العمل:** تطبيق تدابير كافية للتهوية أو العزل أو تكيف الهواء.
- **تقييم المخاطر:** يجب على المشغل تقييم مدى تأثيرها بتغير المناخ ودمج هذه المخاطر في إجراءات الوقاية الخاصة بها.
- **مشاركة العمال:** إشراك الموظفين في البحث عن الحلول والإعراب عن مخاوفهم أمر بالغ الأهمية لتكييف تدابير السلامة.

**من الضروري التكيف مع التغيرات المناخية وملائمة طرق الحماية لمتطلباتها بطريقة تسمح بالتقليل إلى الحد الأدنى من المخاطر على العملة.**

### **المخاطر الميكانيكية والحركية**

الانزلاقات والتعثر والسقوط : لمزيد من المعلومات حل المخاطر المهنية المتعلقة بالسقوط والانزلاق والتعثر يرجى مسح الرمز التالي:



### **الأخطار المتعلقة بالتعامل مع الآلات :**

تُعد الصيانة الدورية للعربات والآليات جزءاً لا يتجزأ من ضمان سلامة العامل في أي بيئة عمل تستخدم هذه المعدات. تتجاوز أهمية الصيانة مجرد الحفاظ على المعدات في حالة جيدة؛ بل تمتد لتشمل حماية الأفراد من الحوادث والإصابات. إليك أبرز جوانب أهمية الصيانة الدورية في هذا السياق:

**1. الوقاية من الأعطال المفاجئة:** تساعد الصيانة الدورية في الكشف المبكر عن أي أعطال أو تلف في العربات والآليات، مما يمنع حدوث أعطال مفاجئة أثناء العمل.

الأعطال المفاجئة يمكن أن تؤدي إلى حوادث خطيرة، مثل فقدان السيطرة على المركبة أو الآلة، أو انهيار أجزاء منها، مما يعرض العامل للخطر.



**2. ضمان سلامة المعدات:** تشمل الصيانة الدورية فحص جميع أجزاء العربات والآليات، مثل الفرامل والإطارات والمصابيح وأنظمة السلامة الأخرى.

هذا يضمن أن المعدات تعمل بشكل صحيح وآمن، وأن جميع أنظمة السلامة فعالة.



**3. تقليل مخاطر الحوادث:** من خلال الصيانة الدورية، يمكن تحديد وإصلاح أي مخاطر محتملة قبل أن تتسبب في وقوع حوادث.

هذا يقلل بشكل كبير من احتمالية إصابة العاملين أثناء استخدام العربات والآليات.



**4. إطالة عمر المعدات:** تساعد الصيانة الدورية في الحفاظ على العربات والآليات في حالة جيدة، مما يطيل عمرها الافتراضي.

هذا يقلل من الحاجة إلى استبدال المعدات بشكل متكرر، مما يوفر التكاليف ويقلل من مخاطر استخدام معدات جديدة غير مألوفة.

**5. الالتزام بالمعايير واللوائح:** تتطلب العديد من المهام الالتزام بمعايير ولوائح السلامة التي تنص على إجراء صيانة دورية للمعدات.

الالتزام بهذه المعايير واللوائح يضمن سلامة العاملين ويتجنب المساءلة القانونية.

**6. تحسين بيئة العمل:** العربات والآليات التي تتم صيانتها بشكل جيد تعمل

بكفاءة أكبر، مما يقلل من الضوضاء والاهتزازات والانبعاثات الضارة. هذا يحسن بيئة العمل ويقلل من المخاطر الصحية التي يتعرض لها العاملون.

**7. زيادة الثقة والإنتاجية:** عندما يعلم العاملون أن المعدات التي يستخدمونها تتم صيانتها بشكل دوري، فإنهم يشعرون بثقة أكبر في سلامتهم. هذا يزيد من إنتاجيتهم ويحسن من جودة العمل.

**بصفة عامة إحرص على ألا تعمل على  
آلية أو معدات لا تستجيب لمعايير  
السلامة: فرامل أو إطارات متآكلة،  
الأضواء لا تعمل، غياب المرآة  
العاكسة، ...**

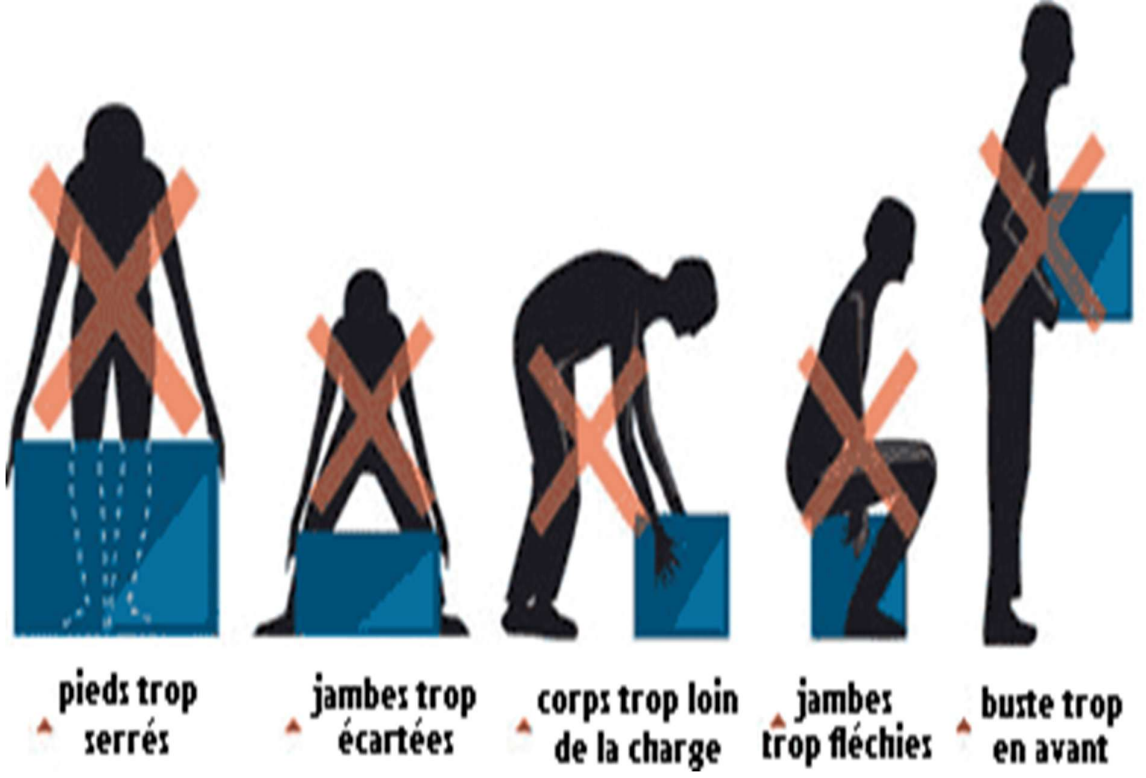
تثبت كذلك من وجود شهادات التأمين والفحص الفني للعربات تجنباً للأخطار المحتملة على سلامة العاملين والغير ولضمان عدم تحمل المسؤولية المدنية.

**7. التكوين:** احرص على تلقي التكوين اللازم قبل العمل على أي آلة أو معدة جديدة بطريقة تسمح لك بالتعامل معها على وجه آمن وحتى لا تشكل خطراً على سلامتك.



**رفع الأحمال الثقيلة :** الأنشطة اليدوية أو الأنشطة التي تتطلب مجهود بدني لرفع أوزان ثقيلة من أكثر الأنشطة التي يقوم بها العمال البلديين وترتبط بها جملة من المخاطر (امسح الرمز المقابل لمزيد التفاصيل).

ويجب اتباع خطوات السلامة التي تبدأ من تجنب الأخطاء التالية:



حمل الأوزان يجب أن يراعي توازن الثقل على الظهر وفقا للصورة التالية:



تجنب رفع أشياء ثقيلة جدا وأطلب مساعدة زملائك عند الاقتضاء. إصابات العمود الفقري خطيرة جدا وصعبة جدا في شفاؤها خاصة مع التقدم في السن.



جدول تقييم المخاطر حسب طبيعتها

لكل قطاع من قطاعات الخدمات العامة

المخاطر المهنية المحتملة	قطاع البلديين	قطاع الفلاحة	الدولة والشؤون	قطاع العدلية وأملأك	قطاع الأشغال العامة	قطاع الكهرباء والغاز	قطاع المياه والمائية	قطاع التخطيط	قطاع الصحة
<b>1- المخاطر الفيزيائية:</b>									
الضوضاء	+	-	-		+	+	+	-	+
الاهتزازات	+	+	-		+	+	+	-	-
الإضاءة السيئة	+	+	+		+	+	+	+	+
درجات الحرارة القصوى	+	+	-		+	+	+	-	+
<b>2- المخاطر الكهربائية:</b>	+	-	-		-	+	-	-	-
<b>3- المخاطر البيولوجية:</b>	+	-	-		-	-	-	-	+
<b>4- المخاطر الكيميائية:</b>	+	+	-		+	-	+	-	+
<b>5- المخاطر الميكانيكية والحركية:</b>									
الانزلاقات والسقوط	+	+	-		+	+	+	-	+
الإصابات بالآلات	+	+	-		+	+	+	-	-
رفع الأحمال الثقيلة	+	+	-		+	+	+	-	+
<b>6- المخاطر النفسية والاجتماعية</b>									
الضغط النفسي	+	+	+		+	+	+	+	+
الاجهاد المهني	+	+	+		+	+	+	+	+
العنف اللفظي والجسدي	+	+	+		+	+	+	+	+
<b>7- المخاطر التنظيمية:</b>	+	+	+		+	+	+	+	+

(-) خطر غير محتمل إلى ضعيف الحصول

(+) خطر شائع ومحتمل

نستنتج من خلال الجدول أن أكثر الأخطار المشاعة هي الأخطار النفسية والاجتماعية تليها ظروف العمل داخل الإدارة (الإضاءة السيئة وعدم ملائمة ظروف وتجهيزات المكاتب لمعايير السلامة) ثم تليها المخاطر الميكانيكية والحركية

### توصيات عامة

لسلامتك الجسدية والنفسية داخل العمل يستحسن أن:

- تراجع طبيب الشغل في الإبان عن أي أوجاع أو قلق يحصل لك؛
- تعمل بقاعدة الوقاية خير من العلاج؛
- تراجع الكاتب العام للنقابة بخصوص أي إشكال يقع وأي خلل أو خطر يهدد سلامتك الجسدية؛
- تلتزم بقواعد السلامة؛
- لا تعمل على آليات أو معدات لم تتلق عليها التدريب والتكوين اللازمين؛
- لا تتنازل على مستلزمات السلامة: الحذاء الواقي، بدلة العمل، القفازات،.... ولا تفرط فيها لأي سبب كان فسلامتك أولى من أي شيء؛
- تجعل زي العمل للعمل ولباسك العادي لحياتك الشخصية ولا تعد للبيت بزي العمل ولا تتجول به في الأماكن العامة؛
- تتجنب الإرهاق النفسي والإجهاد وراجع عند الحاجة مسؤولك المباشر وكاتب عام النقابة؛
- لا تخاطر وأن تطلب المساعدة عند الحاجة؛
- تطالب عند الاقتضاء بتحسين ظروف العمل إن أحسست أنها غير مناسبة.



## دور النقابة في تحسين ظروف العمل

تلعب النقابات الأساسية دورًا حيويًا في تحسين ظروف العمل وحماية حقوق العمال، وذلك من خلال مجموعة متنوعة من الأنشطة والآليات، يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

**1. المفاوضة الجماعية:** تعتبر المفاوضة الجماعية من أهم أدوار النقابات، حيث تمثل العمال في المفاوضات مع الطرف الإداري بشأن الأجور وساعات العمل وظروف العمل الأخرى.

من خلال المفاوضة الجماعية، يمكن للنقابات تحقيق مكاسب للعمال لا يمكنهم تحقيقها بمفردهم، مثل زيادة الأجور وتحسين الوضعية المهنية وتوفير بيئة عمل آمنة.

**2. الدفاع عن حقوق العمال:** تعمل النقابات على حماية حقوق العمال من خلال مراقبة تطبيق قوانين العمل والدفاع عن العمال الذين يتعرضون للانتهاكات.

تقدم النقابات الدعم القانوني للعمال في حال تعرضهم للطرْد التعسفي أو التمييز أو أي شكل آخر من أشكال الظلم.

**3. تحسين السلامة والصحة المهنية:** تعمل النقابات على تحسين السلامة والصحة المهنية في أماكن العمل من خلال مراقبة ظروف العمل والمطالبة بتوفير بيئة عمل آمنة وصحية. وهي ممثلة في لجنة الصحة والسلامة المهنية.

تقوم النقابات بتنظيم حملات توعية حول مخاطر العمل وتدريب العمال على كيفية الوقاية من الإصابات والأمراض المهنية.

**4. رفع مستوى الوعي:** تعمل النقابات على رفع مستوى الوعي لدى العمال بحقوقهم وواجباتهم من خلال تنظيم الدورات التدريبية والندوات والمؤتمرات.

تقوم النقابات بنشر المعلومات حول قوانين العمل وحقوق العمال من خلال وسائل الإعلام المختلفة.

**5. التأثير على السياسات العامة:** تسعى النقابات إلى التأثير على السياسات العامة المتعلقة بالعمل من خلال الضغط على الحكومات والبرلمانات لتمرير قوانين تحمي حقوق العمال.

تشارك النقابات في الحوار الاجتماعي مع الحكومات وأصحاب العمل لصياغة سياسات عمل عادلة ومنصفة.

### بصفة عامة:

- ✓ تساهم النقابات في تحقيق العدالة الاجتماعية والمساواة في أماكن العمل.
- ✓ تعزز النقابات الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي من خلال الحفاظ على علاقات عمل متوازنة.
- ✓ تحسن النقابات إنتاجية العمال من خلال توفير بيئة عمل آمنة ومحفزة.



✓ تساهم النقابات في تحقيق التنمية المستدامة من خلال تعزيز العمل اللائق.

**بشكل عام، تلعب النقابات العمالية دورًا أساسيًا في تحسين ظروف العمل وحماية حقوق العمال، وهي شريك أساسي في بناء مجتمع عادل ومزدهر.**

**دور أهمية الاعتناء بالمكاتب وجمالية أماكن العمل**

**الراحة والصحة:** توفير مساحات عمل نظيفة، ومريحة، ومضاءة جيداً، مع أثاث مكثبي يدعم الجلوس الصحي، يقلل من الإجهاد الجسدي والنفسي للموظفين، مما ينعكس إيجاباً على تركيزهم وصحتهم العامة.

**زيادة الروح المعنوية:** بيئة العمل الجمالية والمنظمة تبعث شعوراً بالاحترافية والاحترام. هذا يؤثر إيجاباً على معنويات الموظفين، ويجعلهم أكثر انخراطاً وشعوراً بالانتماء للمؤسسة.

**تحسين التواصل والتعاون:** تصميم المكاتب الذي يتيح مساحات مفتوحة أو مناطق مخصصة للقاءات غير الرسمية يمكن أن يشجع على التواصل بين الموظفين، مما يعزز روح الفريق والتعاون.

**بناء ثقافة إيجابية وزيادة الولاء:** عندما تهتم الإدارة بواجهة العمل، فإنها ترسل رسالة واضحة للموظفين مفادها أن راحتهم وسهولة عملهم أمر مهم. هذا الاهتمام يعزز الثقة: يدرك الموظفون أن الإدارة تستثمر في الأدوات والبيئة التي تساعد على النجاح، مما يبني الثقة المتبادلة.

**يقلل من معدل الدوران:** الموظفون الذين يشعرون بالراحة والتقدير في بيئة عملهم يميلون إلى البقاء في وظائفهم لفترة أطول، مما يقلل من تكاليف التوظيف والتدريب.

**يجذب الكفاءات:** الشركات التي تتمتع بواجهات عمل عصرية ومريحة تصبح أكثر جاذبية للمواهب الجديدة، مما يساهم في بناء فريق قوي ومبدع.

**باختصار، الاعتناء بواجهة الإدارة ليس ترفاً، بل هو أساس لبيئة عمل صحية ومنتجة تدعم نمو الموظفين ونجاح المؤسسة على المدى الطويل.**



## المراجع القانونية

النصوص القانونية والمراجع المتعلقة بالصحة والسلامة المهنية:

	قانون عدد 56 لسنة 1995 يتعلّق بالنظام الخاص للتعويض عن الأضرار الحاصلة بسبب حوادث الشغل والأمراض المهنية في القطاع العمومي.
	النظام الخاص للتعويض عن الأضرار الحاصلة بسبب حوادث الشغل والأمراض المهنية في القطاع الخاص.
	مثال عن قرار تكوين اللجنة البلدية للصحة والسلامة المهنية بالبلديات



إجراءات التعويض عن حوادث الشغل والأمراض المهنية



قائمة الأمراض المهنية في تونس

العمل بالخدمات العامة  
متعّب لكنه مفيد للجميع.  
بالمحافظة على سلامتك  
ضمان لتوفير متطلبات  
العيش الكريم للمواطن