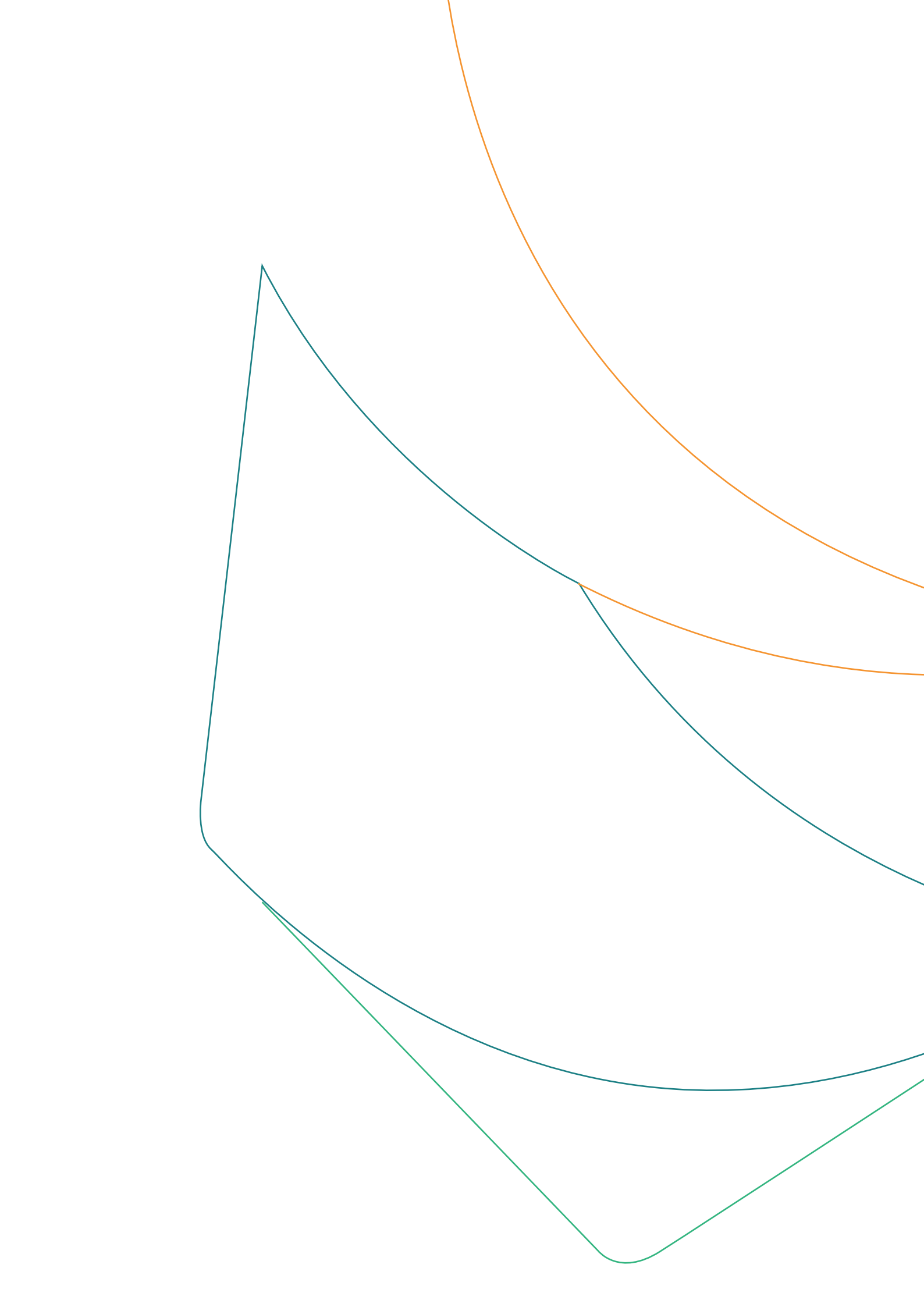
المجلس الوطني
للسلامة والصحة المهنية

دليل توعوي حول السلامة والصحة المهنية

نوفمبر 2025



بسم الله الرحمن الرحیم

مقدمة

تُعد السلامة والصحة المهنية حجر الأساس في بناء بيئة عمل آمنة وصحية ومستدامة منتجة، فهي لا تقتصر على وضع لوائح وتعليمات فحسب، بل تمتد لتشمل توعية العاملين وتمكينهم من التعرف على المخاطر وطرق الوقاية منها، وترسيخ ثقافة تجعل السلامة جزءًا من السلوك اليومي في موقع العمل.

ومن هذا المنطلق، يأتي هذا الدليل التوعوي حول السلامة والصحة المهنية ليكون أداة مبسّطة وعملية تساعد العاملين والمشرفين على فهم مبادئ السلامة الأساسية، والالتزام بالإجراءات الوقائية، والتصرف السليم في الحالات الطارئة.

أولاً: نبذة حول السلامة والصحة المهنية

إن حماية العاملين وتوفير بيئة عمل سليمة وصحية لهم مسؤولية كل صاحب عمل تجاه العاملين لديه. والعاملين عليهم كذلك مسؤولية الاهتمام بسلامتهم وصحتهم واتباع اجراءات السلامة الموضوعة.

أهداف السلامة والصحة المهنية:

1. حماية العنصر البشري من مخاطر بيئة العمل بمنع تعرضه قدر الإمكان للحوادث والإصابات والأمراض المهنية
2. الحفاظ على مقومات العنصر المادي (الممتلكات) من التلف والدمار، وهي المنشآت، الأجهزة، المعدات، الأدوات، المواد.
3. عدم تعطيل عجلة الإنتاج أو تقديم الخدمة بل المساعدة على رفع نسبة الطاقة الإنتاجية وتعزيز الكفاءة
4. توفير بيئة عمل آمنة وصحية تحقق الوقاية من الاخطار للعنصر البشري والمادي من خلال تنفيذ أنظمة ومبادئ السلامة والصحة المهنية.
5. تعزيز مفهوم الأمان والطمأنينة في قلوب العاملين أثناء أدائهم العمل وخلق بيئة عمل منتجة.

كيف يتم تحقيق أهداف السلامة والصحة المهنية:

1. التخطيط الفني السليم والهادف لأسس الوقاية في المنشآت من الحوادث والاصابات والامراض المهنية
2. وجود التشريعات اللازمة التي تعزز أهمية تنفيذ هذا التخطيط الفني
3. التنفيذ المبني على الأسس العلمية السليمة عند عمليات التشغيل
4. توفير الأجهزة الفنية المتخصصة لضمان استمرار تنفيذ خدمات السلامة والصحة المهنية
5. دراسة وتحليل وتقييم المخاطر التي قد تؤدي إلى إصابات العمل أو الامراض المهنية ووضع الحلول الوقائية المناسبة
6. أن تكون السلامة والصحة المهنية أحد الأهداف الاستراتيجية للمنظمة وجزء من سياستها
7. أن يتم توعية العاملين بشكل مستمر بأهمية السلامة والصحة المهنية وثقافة الوقاية
8. أن يتم الاستثمار في تدريب العاملين على السلامة والصحة المهنية
9. أن يتم توفير بيئة عمل امنة وفقا لأفضل الممارسات من خلال إزالة المخاطر والتحكم فيها وتوفير معدات الوقاية الشخصية للعاملين

تعريفات متعلقة بالسلامة والصحة المهنية:

1. المُخاطرة أو الخطورة (Hazard)- أي مصدر محتمل للتعرض لإصابة أو مرض أو أذى أو تلف ممتلكات أو ضرر بيئة أو ربما لاشيء، ضمن ظروف معينة.
2. الخطر (Risk)- إحتمالية تسبب المُخاطرة بالإصابة أو المرض أو الأذى أو التلف أو الضرر للناس او الممتلكات او البيئة
3. إدارة المخاطر (Risk Management) - عملية تحديد وتقييم المخاطر للتحكم بها ومنع حدوثها حفاظا على الصحة والسلامة والبيئة.
4. تقييم المخاطر (Risk Assessment) – عملية يتم من خلالها مقارنة نتائج تحليل الخطر مع الاحكام او المعايير او المقاييس التي يتم تطويرها كأساس لاتخاذ القرار.
5. تدابير الوقاية (Control Measures)- الطرق المتبعة للحد من التعرض لخطر معين
6. حادثة مهنية (Occupational incident)- حادث غير امن ناتج عن العمل او اثناءه لا يؤدي الى إصابة فادحة او بسبب إصابة تتطلب علاجا اسعافيا فقط.
7. حادث عمل (Work Accident)- الموقف او المخاطرة او الحدث الذي يحدث فجأة ويؤدي الى إصابة خطيرة او يتسبب بمرض خطير.
8. اخصائي السلامة والصحة المهنية (OSH SPECIALIST) – المتخصص في السلامة والصحة المهنية الذي سقوم في استكمال عمليات تفتيش مكان العمل والمعدات ويطبق قواعد السلامة وبرامجه.

أبرز أسباب الحوادث والإصابات والوفيات والأمراض المهنية في بيئة العمل:

أولا: عوامل غير شخصية (بيئية وتنظيمية)

1. الآلات غير المحصنة جيداً
2. الآلات التي بها عيوب
3. التخزين الخطر مثل: التكدس والتحميل الزائد
4. الإضاءة الغير المناسبة.
5. بيئة عمل ذات درجة حرارة عالية.
6. بيئة عمل ذات تهوية غير مناسبة أو ضوضاء.
7. طبيعة ومهام المهنة نفسها.

ثانياً: عوامل شخصية

1. إنخفاض خبرة العامل
2. عدم ارتداء وسائل السلامة
3. عدم الالتزام بتعليمات السلامة مثل:
   - أ. عدم الالتزام بمنع التدخين أثناء العمل
   - ب. إلقاء الأدوات والمواد في الطرقات
   - ث. العمل أو التشغيل بسرعة غير آمنة
   - د. التسبب في عدم فاعلية الأجهزة إما بتحريكها أو تعديلها
   - ج. استخدام إجراءات غير آمنة في التحميل أو التجميع، الخ..
   - ح. اللامبالاة والسخرية والتشاجر والمزاح.

ولمزيد من المعلومات عن ابرز مصادر الخطر المسبب للحوادث والاصابات والوفيات والأمراض المهنية الإطلاع على قائمة MEEPP LIST.

أبرز تكاليف حوادث العمل:

أولا: تكاليف مباشرة

1. فقد الأرواح أو العجز وتعرض أسرة العامل لعواقب اجتماعية وخيمة
2. تكاليف نفقات علاج المصابين
3. قيمة التعويضات والمعاشات
4. قيمة صيانة التلفيات التي حدثت للمعدات والآلات والأدوات
5. قيمة المواد والمنتجات والآلات والمعدات التالفة

ثانياً: تكاليف غير مباشرة

1. تكاليف الوقت الضائع المرتبط بالإصابة (مساعدة، تحري، توقف، الخ..)
2. تكاليف العمل الإضافي لتعطيل التوقف الناتج عن الإصابة
3. تكاليف الوقت الإداري المهدر بسبب الإصابة
4. تكاليف تدريب عامل آخر بدلاً من العامل المصاب
5. إنخفاض الإنتاجية بسبب إعادة جدولة العمل أو وقت التعلّم للموظف الجديد أو تهيأة العامل للعمل بعد العودة من الإصابة أو خوف العمال
6. تكاليف الاستبدال والاصلاح والصيانة
7. دفع التعويضات المتعلقة بالممتلكات
8. تكاليف الضرر بالسمعة

ثانياً) انظر حولك

هل سمعت من قبل عن عامل الدهان الذي تراجع عدة خطوات للخلف لينظر بإعجاب لما أنجزه فسقط من ارتفاع خمس أدوار! نعم لك الحق في أن تعجب بما أنجزت، ولكن أليس من الأفضل أن تنظر حولك قبل أن تخطو في أي اتجاه!
انظر حولك قبل أن تتحرك. فمن الممكن أن تخطو نحو فتحة سلم أو خارج حافة أرضية العمل أو في كومة من الأخشاب، ففي المشروعات الإنشائية يتم تداول المواد من مكان لآخر وبشكل مستمر طِبقا لاحتياجات العمل، ولذلك يجب على العاملين أن يدركوا مثل هذه الظروف المتغيرة. انظر لأعلى، لأسفل، انظر حولك حتى لا تقع في مسار شاحنة تتحرك، أو معدة حفر مثلاً أو معدة رفع او أن تمر من تحت حمولة معلقة تتأرجح، انظر حولك واحذر من أخطاء الآخرين.

ثالثاً) لماذا يجب أن نمنع الحوادث؟

1. هل قمت بالتفكير بهذا السؤال من قبل؟
2. ما هي أهمية وضع خطط لمنع وقوع الحوادث في مواقع العمل؟
3. هل تعتقد أن برامج السلامة لمنع وقوع الحوادث قد وضعت فقط لتجنب الإصابات؟
4. هل تتبع إجراءات السلامة لأنه فقط طُلب منك! أم هناك بالفعل قناعة شخصية بأهمية ذلك!

هناك العديد من الأسباب التي تجعل المنشأة تعمل على إلزام عامليها بأن يؤدوا أعمالهم في إطار إجراءات السلامة. غير أنه يجب على كل فرد أن يكون لديه أسبابه الخاصة التي تعد أكثر أهمية من اتباع إجراءات السلامة لمجرد أن المنشأة تُلزم بذلك. يجب أن يكون لدى كل عامل أسبابه الحقيقية التي تجعله يسعى لتأدية العمل بشكل آمن وليس لمجرد أن العمل يتطلب ذلك.

فمثلاً أحد الأسباب هي الأسرة، ماذا تظنهم فاعلين من دونك إذا تعرضت لإصابة! ألا تعتقد أن هذا سبباً كافياً لأن يجعلك تؤدي عملك بشكلٍ أمن حفاظاً على أسرتك؟

ماذا عن هواياتك واهتماماتك الشخصية؟ هل تعتقد بأنك ستكون قادر على ممارسة هواياتك المفضلة واهتماماتك الخاصة إذا تعرضت لإصابة!

ماذا عن طموحاتك في الحياة للبحث عن الأفضل!
ماذا عن أحلامك في بناء مستقبلك!

أياً كانت اهتماماتك وهواياتك وطموحاتك وأحلامك، فهي في النهاية تشكل قيمة خاصة بك أنت. وهي مقترنة بمنهجك في الحياة والأسلوب الذي تتبناه في حياتك. وما تهتم به وتقوم به وتطمح إليه وتحلم به قد يُهدم في لحظة إذا تعرضت لحادث وإصابة عمل.

إن برامج السلامة لمنع الحوادث قد وضعت لتساعدك على تحقيق أهدافك وطموحاتك الخاصة، فهي لم توضع لتجعل من العمل أكثر صعوبة، أو لأنها لوائح وتعليمات وقوانين يجب اتباعها فقط. بل صُممت ووضعت من أجلك أنت حتى تواصل تحقيق أهدافك وطموحاتك. فمثلاً عندما يتم اعتراضك وتوقيفك بسبب تصرف غير آمن تقوم به، فإن ذلك من أجلك أنت وزملاءك في العمل، من أجل منع تعرضكم لإصابةٍ ما. منشأتك تهتم بأن تعود سالماً إلى منزلك وأسرتك.

فكر في السلامة فهي أمراً يعنيك أنت شخصياً، ابحث عن المخاطر الكامنة في عملك وأعمل على القضاء عليها قبل أن تقضي هي على أحلامك وطموحاتك.
فلتجعل من السلامة أمراً شخصياً، فـكر في السـلامة.

رابعاً) موقفك الشخصي نحو السلامة

برامج السلامة وُضعت لحمايتك، ونجاحها يعتمد في المقام الأول على مدى التزامك بالإجراءات المتعلقة بها. وعلى الرغم من حصولك على العديد من النصائح الخاصة بإجراءات السلامة والتعليمات وذلك لمدة طويلة، فربما أنك لم تفكر جيدا في هذه التعليمات وتطبيقاتها، أو ربما تخيلت أن الحوادث تقع للآخرين فقط وليس لك، ولإدراك هذا الأمر، تخيل هذه القصة:

فجأة يقع حادث لزميلك بالعمل وهو من المقربين إليك (تعرض لإصابة في الظهر بسبب خطأ منه وإهمال في إتباع إجراءات السلامة)، وأنت تعلم أنه سيعاني نتيجة هذه الإصابة من الآلام، وأنه سيواجه مشاكل اقتصادية متعلقة بدخله هو وأسرته نتيجة هذه الاصابة وبالتالي يجب عليه أن يعيد ترتيب حياته بشكل يتناسب مع ظروفه الجديدة بعد الإصابة.
وبعد تعرضه لهذا الحادث أدركت خطورة الحوادث وأصبحت أكثر تنبهاً لتعليمات السلامة، وقمت بتحسين مستوى النظافة والترتيب العام للموقع، وأصبحت تفحص المعدات جيداً وتقوم بقراءة التعليمات الخاصة بتشغيلها، وتهتم أكثر بإجراءات السلامة.
لا تنتظر حتى يقع حادث مثل ذلك لزميلك، أو لك! لا يجب أن تتعلم السلامة من خلال الحوادث! بل من خلال التطبيق السليم لإجراءات السلامة.
إن التوجه السليم نحو إجراءات السلامة يجب أن يكون عادة شخصية، وفيما يلي بعض النصائح:

التركيز

يجب أن تركز في مهمة العمل المكلف بها حاليا، لا تحاول أن تشتت ذهنك وانتباهك بالحديث مع الآخرين أو بالأحداث الجارية حولك. إذا كنت متعب أو مجهد أو في حالة غير جيدة فإن ذلك يعني احتمالية تعرضك لحادث عمل.

التنظيم

يجب أن تنظم نفسك ووقتك بشكل جيد، عليك أن تؤدي العمل الصحيح في الوقت المناسب. فإذا قمت بتأدية الأعمال الأكثر أهمية أولا فإن ذلك سيساعد على عدم اندفاعك وتعجلك.

الالتزام

يجب أن يكون لديك رغبة حقيقية في إتمام عملك بشكل آمن قدر الإمكان، مما يعني أنك لن تقوم باختصار خطوات العمل أو اختصار طريقك مما يُخل بإجراءات السلامة.

المشاركة والتعاون

يجب أن تعتبر نفسك مسؤولاً ليس فقط عن عملك، وإنما عن كيفية تكامل عملك مع الآخرين. تذكر أنه من أجل الحصول على نتائج أكثر فاعلية علينا أن نتشارك ونتعاون مع الآخرين.

اليقظة والانتباه

تعرف على المخاطر المتعلقة بعملك وتنبّه لها، فإن ذلك يجعلك تعرف حجم الخطورة وتبحث عن كيفية تفادي الخطر حفاظاً على سلامتك وصحتك.

خامساً) العامل الجديد

في وقت ما ومع بداية حياتك العملية، ربما شعرت بالأمل لأنك عثرت على فرصة، وربما كنت تشعر حينها في نفس الوقت بالخوف من أن تفقد هذه الفرصة! في بداية حياتك العملية، كم مرة حاولت أن تظهر لمديرك المباشر كفاءتك، وتستعرض له مهارتك، وكيف أنه يمكنك أن تعمل بقوة وبسرعة!

وأنت في أول أيام عملك، الكل من حولك يبدو لك أنه يعرف كل شيء عن العمل ويتحرك بثقة وأنت لازلت لا تعرف أشياء كثيرة عن العمل، ساعات انتهاء الدوام، الإدارات وكيفية عملها، واجبات ومهام العمل، وأمور عدة أخرى.

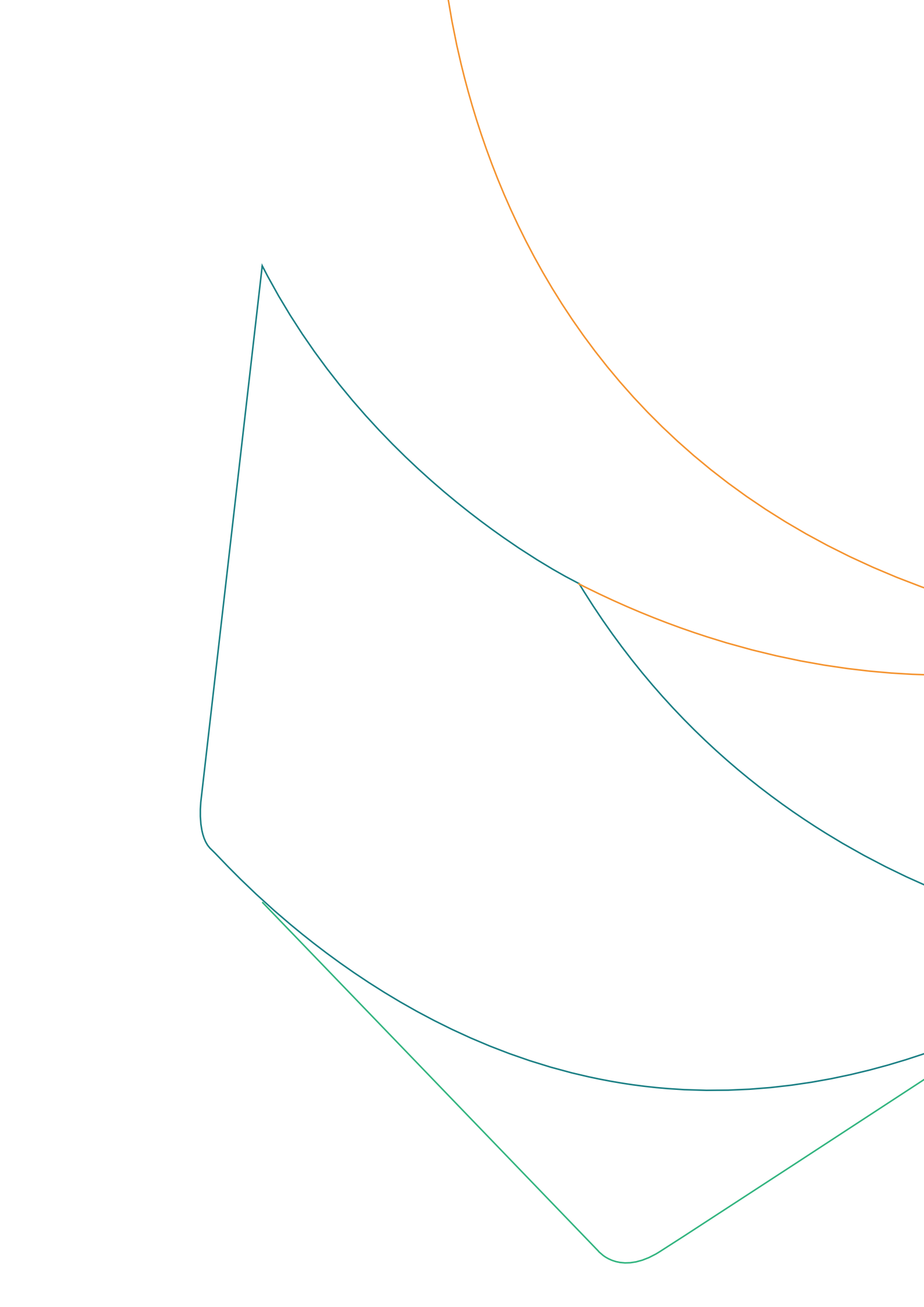
إن الأسابيع الأولى من العمل غالباً ما تكون صعبة وبها تحديات جديدة ومعظمنا مر بهذه التجربة وتمت ولله الحمد بدون خسائر تذكر، ولكن هناك العديد من العاملين الجدد لم يحالفهم نفس النصيب!

نسمع جميعًا عن العديد من الأفراد الذين أصيبوا في الأيام الأولى لهم في العمل، وأخرين كانت أيام عملهم الأولى هي آخر أيام حياتهم!

مثلا حكى لنا أحد الشباب العاملين في أحد المطابع بأنه بعد مرور ثلاث أيام فقط من عمله كان قد خسر ثلاثة أصابع من يده بعد محاولته تصحيح وضع أحد أجزاء الماكينة بشكل خاطئ. وذلك لأنه لم يحصل على التدريب الكافي، باستثناء المعلومات البسيطة التي حصل عليها عن كيفية تشغيل هذه الماكينة.

إن معظمكم يقوم بأداء هذا العمل لعدة سنوات، وأنتم مدربون عليه ولكم من الخبرة والمهارة نصيب وافر سواء كنتم عاملين أو مشرفين. فأنت الشخص الذي يعرف كيف يتم العمل، وتعلم نقاط الضعف والمشكلات والمخاطر وغيرها من الأمور التي يمكن أن تؤثر على العمل. ولكن تذكر أنه عندما ينضم إليكم عامل جديد فإنه يحتاج منك المساعدة:

1. فالعامل الجديد لا يدرك معظم المخاطر التي بالموقع مثلك.
2. العامل الجديد دائماً يحاول أن يقوم بعمل شيء من شأنه أن يلفت الأنظار إليه ويظهر كفاءته، الأمر الذي قد يجعله يقدم على محاولة عمل أي شيء حتى لو لم يكن يعلم الطريقة الصحيحة لذلك.
3. العامل الجديد يتخذ من أفكار وعادات المشرف نموذجاً يقتدى به، فيجب على المشرف أن يكون المثال الصحيح ويعمل بالطريقة الصحيحة.
4. العامل الجديد قد يتأثر بعمل أحد العاملين الآخرين الذين قد يؤدون عملهم بطريقة خاطئة وغير آمنة، لذا خذ وقت كافي لتشرح له الطريقة الصحيحة والآمنة لأداء العمل.



المجلس الوطني
للسلامة والصحة المهنية

SaudiNCOSH www.ncosh.gov.sa