

## ديناميات حماية الصحة في مكان العمل



### مقدمة

تعتبر ديناميات حماية الصحة في مكان العمل من القضايا الأساسية التي تساهم في تعزيز رفاهية العاملين، وزيادة انتاجية الشركات والمؤسسات . وفي العصر الحديث أصبحت حماية الصحة المهنية أكثر تعقيداً نتيجة لتطور بيئات العمل، وتنوع المخاطر الصحية التي قد يتعرض لها الموظفون، ويشمل ذلك المخاطر الفيزيائية والكيميائية والبيولوجية والنفسية... في هذا البحث سنتناول مفهوم ديناميات حماية الصحة في مكان العمل، ونسلط الضوء على الأهمية البالغة لتبني سياسات وإجراءات فعالة لحماية الصحة المهنية، وسنستعرض العوامل التي تؤثر على فعالية برامج حماية الصحة، بما في ذلك التدريب والتوعية والتشريعات والقوانين ، واستخدام التكنولوجيا الحديثة. سنقوم بتحليل كيفية تطبيق استراتيجيات حماية الصحة وتأثير ذلك على تحسين بيئة العمل وتعزيز صحة العاملين. بالإضافة الى أننا سنتكلم على التحديات التي تواجه المؤسسات في تنفيذ الإستراتيجيات والطرق المستخدمة للتغلب عليها . ختاماً سنقدم توصيات عملية لصناع القرار وأرباب العمل حول كيفية تعزيز حماية الصحة لضمان بيئة عمل آمنة وصحية لجميع العاملين.

أولاً: الصحة العامة

1- تعريف الصحة:

- الصحة حالة من إكمال السلامة بدنياً وعقلياً ، بإعتبار أن التمتع بأعلى مستوى من الصحة هو أحد الحقوق الأساسية لكل إنسان، دون تمييز بسبب العنصر أو الدين أو العقيدة السياسية أو الحالة الاقتصادية أو الاجتماعية...
- يُعرف العلماء الصحة بأنها : مستوى كفاءة الجسم الوظيفية والأيضية، وقدرته على التكيف مع التغيرات الجسدية، والعقلية، والاجتماعية التي يتعرض لها.
- الصحة عكس المرض، تعني سلامة الجسم من الإعتلالات الجسدية، والاجتماعية، والذهنية، وهي بذلك تمثل العامل الذي يُساعد الإنسان على أداء مهامه الحياتية اليومية بشكل سليم وصحيح. فصحة الإنسان الجسدية تعني عدم إصابة الجسم بأيّة أمراض، وسلامة كل أعضائه، بينما الصحة الذهنية والاجتماعية فإنها تتمثل بقدرة الإنسان على إنجاز المهام الاجتماعية المنوطة به دون خلل .

**2- تعريف تعزيز الصحة :** تعزيز الصحة هو " عملية تمكين الناس من زيادة التحكم في صحتهم وتحسين مستواها". ويركز على اكمال السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد انعدام المرض أو العجز .

**ثانياً: أهمية الصحة :** تظهر أهمية الصحة من خلال الأمور التالية:

- 1-الصحة مبعث الطمأنينة والراحة النفسية(الصحة تاج على رؤوس الأصحاء، لا يعرفه إلا المرضى).
- 2- الصحة سبب أساسي لىتمتع الإنسان بعقل سليم وفكر منطقي، (العقل السليم في الجسم السليم).
- 3- الصحة قوّة لمواجهة الصعاب والمشاكل، بإعتبار أن الإنسان الصحيح والسليم من الأمراض هو الأقدر على مواجهة مصاعب الحياة وهمومها.
- 4- الصحة مبعث الثقة بالنفس والكفاءة .

**ثالثاً: الأهداف:** تتعدد الأهداف التي يحققها تعزيز الصحة في مكان العمل، ونذكر منها:

- 1-تحسين نوعية حياة السكان من خلال تحقيق متطلبات التنمية الأساسية.
- 2-وضع الصحة على قائمة أولويات برامج عمل جميع المسؤولين في مختلف القطاعات.
- 3-إيجاد بيئة داعمة للصحة و لأنماط الحياة الصحية.
- 4-زيادة الوعي بالقضايا الصحية والبيئية الهامة.
- 5-تشجيع بيئة العمل على المشاركة في معالجة مشاكله الصحية والبيئية والاجتماعية والاقتصادية.
- 6-تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية المستدامة من خلال المشاركة الفعالة للمجتمعات المحلية بالتعاون والتنسيق مع مختلف قطاعات النشاطات الاقتصادية.

#### رابعاً : مفاهيم ومصطلحات (كلمات مفتاحية):

- 1-الصحة العامة:
  - أ-هي علم وفن الوقاية من الأمراض، وإطالة الحياة والإرتقاء بالصحة، من خلال الجهود المنظمة والإختيارات الإستعلامية للمجتمع والمنظمات والمجتمعات الخاصة والعامة.
  - ب-هي العلم المهتم بالتهديدات التي تواجهها الصحة القائمة على تحليل صحة السكان، وقد تشمل أبعاد الصحة على كلٍ من حالة الكائن الحي الشاملة من جسدية، عقلية، واجتماعية ...
- 2-الصحة الشخصية: هي التي تُمكن الانسان من الإستمتاع بحياته، ورعاية شؤونه، والقيام بدوره الإيجابي في الإنتاج والتنمية... وفي نفس الوقت التكيف الصحيح مع نفسه ومجتمعه والإستجابة الصحيحة للمؤثرات من حوله .

3- صحة البيئة: تحسّن أحوال البيئة التي يعيش فيها الإنسان، وذلك بالقضاء على المشكلات الصحية التي تؤثر على صحة الأفراد، من خلال العناية بمصادر مياه الشرب، ومتابعة سلامتها، أيضاً الإضاءة في المساكن والتهوية، بالإضافة إلى النظافة، وتوفير تصريف القمامة والفضلات، كي لا تكون سبباً في انتشار الأمراض والأوبئة، ومكافحة الحشرات.

4- الطب الوقائي: وهو علم وفن الوقاية من الأمراض، وإطالة العمر، وتقوية الصحة سواء أكان على المستوى الفردي أو الاجتماعي، ويقسم إلى:

أ. الطب الوقائي للفرد

ب. الطب الوقائي للمجتمع:

ت- الطب الاجتماعي: يتمثل بإرتباط الصحة والمرض بالحياة الاجتماعية حيث أنها تؤثر فيها وتتأثر بها.

### خامساً: إستراتيجيات تعزيز الصحة في مكان العمل

أهم المبادئ التي يركز عليها تعزيز الصحة في مكان العمل ما يلي:

1- التثقيف الصحي، ويركّز على تنمية المهارات، وتغيير سلوك ونمط الحياة جنباً إلى جنب مع نشر المعلومات وبناء الوعي.

2- البيئة الاجتماعية والمادية الداعمة، وتعكس توقعات المؤسسة في ما يتعلق بالسلوكيات الصحية وتنفيذ السياسات التي تعزز هذه السلوكيات .

3- تكامل برنامج موقع العمل في فوائد بيئة العمل والبنية التحتية للموارد البشرية ومبادرات الصحة والسلامة البيئية.

- 4- الربط بين تعزيز الصحة والبرامج ذات الصلة، مثل مساعدة الموظفين.
- 5- الفحوصات التي تساعد في تقديم المشورة والتثقيف حول طريقة استخدام الخدمات الطبية للمتابعة اللازمة.

### سادساً: مستويات الوقاية:

1- الوقاية الأولية : تتضمن: اللقاءات - الإستشارة لتغيير السلوك - الوقاية الكيميائية أحياناً.

2- الوقاية الثانوية: يتم خلالها الكشف عن المرض وعلاجه في وقت مبكر، وغالبًا ما يكون ذلك قبل ظهور الأعراض، مما يؤدي إلى الحد من عواقب المرض الخطيرة. وتتضمن: برامج التحري عن الأمراض، مثل التصوير الشعاعي والفحوصات المخبرية...

3- الوقاية الثالثة: يتم خلالها معالجة المرض المزمن لمنع حدوث المضاعفات أو المزيد من الضرر. وتتضمن: مثلاً:

- بالنسبة للمصابين بالسكري:

\* السيطرة على مستويات السكر في الدم.

\* العناية الممتازة بالجلد.

\* الفحص المتكرر للقدمين.

\* ممارسة التمارين الرياضية بانتظام للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

- بالنسبة للأشخاص الذين سبق لهم الإصابة بالسكتة الدماغية:

\* تناول الأسبرين لمنع حدوث السكتة الدماغية مرة ثانية.

\* توفير خدمات داعمة لمنع تفاقم الحالة وتحسين نوعية الحياة، مثل إعادة

التأهيل بعد الإصابات أو النوبات القلبية أو السكتات الدماغية.

-\* منع حصول مضاعفات عند الأشخاص من ذوي الإعاقة، مثل منع حدوث

تقرحات الضغط عند الأشخاص الذين لا يستطيعون التحرك من السرير.

## سابعاً: أمراض وحوادث العمل

### 1- الفرق بين حادث العمل والمرض المهني

يعتبر حادثاً في العمل ، أيا كان السبب:

- الحادث الناتج عن العمل الذي يمارس في مكان أو في وقت العمل.
- الحادث الذي ينطوي وينطبق على كل موظف.

أما المرض المهني فهو المرض الذي ينشأ كنتاج لظروف العمل. ويشار إلى الأمراض المفترضة ذات المنشأ المهني في جداول الأمراض المهنية في قانون الضمان الاجتماعي.

### 2- أنواع حوادث العمل:

قد يتعرض الشخص للعديد من الحوادث أثناء عمله، وفيما يلي أبرز أنواع تلك الحوادث:

أ- حوادث السقوط وتعد السبب الرئيسي للإصابة المهنية لدى الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 55 عامًا فأكثر. ويمكن أن تحدث في أي بيئة عمل، وبعضها قد يتسبب بالكسور والإلتواءات وإصابات الركبة وإصابات اليد أو المعصم...

ب- حوادث الإصابات المكتبية: معظم الأشخاص يعتقدون أن العاملين في

المكاتب قد لا يتعرضون لإصابات عمل، ولكن هذا ليس صحيحًا، فالكثير من الحوادث تحدث في المكاتب، ومن هذه الحوادث :

- إصابات الظهر.
- الإجهاد العضلي.
- الانزلاق أو السقوط.

ت- حوادث البناء : يعد العمل في مجال البناء من الأعمال الخطيرة، إذ ترتفع نسب

الإصابات بحوادث العمل فيها؛ نتيجة التعرض لارتفاعات مختلفة عن سطح الأرض،

وكلما زادت تلك الارتفاعات كان العمال أكثر عرضة للإصابة، ومن أبرز الإصابات التي يمكن التعرض لها في هذا القطاع:

- حوادث السقوط عن الارتفاعات.
- حوادث السقوط عن السقالة.
- انهيار المباني.
- الإصابات الناجمة عن سقوط الأجسام على العمال.
- الحريق والإنفجارات، ويحدث هذا النوع من حوادث العمل غالبًا نتيجة انفجار الغاز وغيرها من المواد القابلة للاشتعال التي تؤدي إلى الحرائق والإنفجارات في أماكن العمل.

ث- الحوادث الكهربائية وتكون بسبب الإستخدام الخاطئ وغير الآمن للمعدات

الكهربائية، ومن أنواعها:

- الصدمة الكهربائية.
- الحروق الكهربائية.
- الصعق بالكهرباء.

ج- الحوادث الكيميائية: من أنواع الحوادث التي يكون سببها الإنسكاب المفاجئ

، وغير المقصود للسوائل السامة في بيئة العمل، ويتعرض لهذا النوع من الحوادث غالبًا العاملون في مجال الأبحاث أو الصناعات الكيميائية.

ح- حوادث الاعتداء أو العنف في مكان العمل، إذ يتعرّض الأشخاص في هذا

النوع من الحوادث للإساءة أو التهديد أو التخويف أو الإعتداء في أثناء عملهم من قبل أشخاص آخرين في مكان العمل نفسه، أو من العملاء خارج بيئة العمل.

#### 4-أسباب حوادث العمل

- العتاد والآلات التي لاتوفر الأمان والحماية.
- عدم توفر مقومات السلامة في العمل.
- عدم توفر الإضاءة المطلوبة .

- عدم توفر التهوية المناسبة و ارتفاع نسبة الرطوبة في مكان العمل.
- الإجهاد والإرهاق.
- التهؤور وعدم تحمل المسؤولية

### 5- طرق الوقاية من حوادث العمل

- فحص صلاحية العتاد والآلات قبل إستخدامها وعدم استخدام آلات فيها أعطال.
- تنظيف العدة من القاذورات والزيوت قبل إستخدامها.
- إستبدال العدة المستهلكة فور تلفها، بأخرى سليمة .
- إستخدام العدة المناسبة للغرض المخصصة من أجله.
- ترتيب وتنظيم العدة، لما يساهم ذلك من تسهيل القيام بالعمل.
- وضع العدة فى المكان المخصص لها وعدم بعثرتها.

### ثامناً: العناصر الأساسية لسياسة الصحة والسلامة

- خطة عمل للصحة والسلامة لتقليل الخسائر في المنشأة...
- التنظيم - تحديد أدوار الصحة والسلامة ومسؤوليات كل شخص في الداخل...
- التخطيط
- التنفيذ: تحديد وتقييم المخاطر، وإقرار كيف يمكن إزالتها .
- المراقبة (قياس الأداء) تحديد درجة تنفيذ سياسة الصحة والسلامة وأهدافها... .

### تاسعاً: تحسين السلامة في مكان العمل

تتوزع مسؤولية السلامة في مكان العمل بين:

#### 1-التزامات صاحب العمل

أ- توفير وسائل الوقاية اللازمة لحماية العمال من أخطار الإصابات والأمراض المهنية، التي قد تحدث أثناء العمل.

- ب- ضمان توفير اللوائح الإرشادية والتوعوية الخاصة بالآلات والمخاطر.
- ت- توفير بيئة عمل آمنة.
- توفير تدريب منتظم للعمال حول قواعد السلامة والصحة المهنية.
  - الإستثمار في تحسين وصيانة المعدات والأجهزة.
  - توفير المعدات الواقية للأفراد وتشجيع استخدامها.
  - توفير بيئة عمل نظيفة ومرتبطة للحد من المخاطر.
- ث- إجراء التقييم الدوري للتأكد من التزام واستيفاء كافة أطراف العمل بمتطلبات الأمن والسلامة الصحية والمهنية.
- 2- وسائل الوقاية والسلامة التي يستخدمها الموظف:
- أ- عدم اصطحاب أي متعلقات شخصية من شنط، مشغولات ذهبية، أو محمول داخل المعامل.
- ب- عدم السماح بالأطعمة والمشروبات داخل المعامل.
- ت- الإنتباه واليقظة طوال فترة وجوده في العمل .
- ث- الحفاظ على مكان العمل نظيفاً.
- ج- الحصول على معدات الوقاية الشخصية اللازمة، مثل القفازات أو حزام الأمان وحبل الإنقاذ للحماية من السقوط....
- ح- الحماية من المواد الكيميائية السامة.

### عاشراً: قوانين الصحة والسلامة المهنية

للصحة والسلامة المهنية العديد من القوانين نذكر منها:

#### 1- قوانين الصحة

- عمل فحص طبي ابتدائي بهدف تقييم الحالة الصحية والقدرات البدنية والنفسية للعامل عند البدء بالعمل، مما يُساعد على تجنب توظيف العامل في وظيفة قد تُشكل خطراً له أو لزملائه، كأن يكون مصاباً بأمراض الصرع أو القلب أو الأمراض المعدية.
- تقييم بيئة العمل من أجل التعرف على المخاطر الموجودة أو المحتمل وجودها وتفاديها.
- عمل فحص طبي دوري، وفحوصات طبية أخرى في مناسبات مختلفة كالفحص الطبي عند الترقية أو عند بلوغ سن المعاش وغيرها.
- توفير الرعاية الطبية للعاملين كخدمات العيادة الخارجية وتوفير الأدوية اللازمة وخدمات الأخصائيين والمستشفيات.
- تدريب المسؤولين عن الإسعافات الأولية على علاج الحالات الطارئة والتأكد من أن المعدات والأدوية ما زالت كافية وصالحة للاستعمال.
- التأكد من إستيفاء الشروط الصحية في أماكن حفظ وإعداد وتناول الطعام.
- تشخيص وعلاج إصابات العمل والأمراض المهنية.
- توفير كمية مناسبة من المياه الصالحة للشرب والاعتسال، وتوفير عدد مناسب من دورات المياه والأماكن الصحية لحفظ الطعام وتناوله.
- التثقيف الصحي لجميع العاملين وعلى كافة المستويات. إنشاء ملف طبي خاص لكل عامل يحتوي على معلومات العامل الشخصية، ونوع عمله، وحوادث وإصابات العمل، والإجازات المرضية وغيرها.

## 2- قوانين السلامة العامة:

- لتطبيق معايير السلامة العامة لا بد من الإلتزام بالعديد من القوانين:
- الإلتزام بإستخدام معدات الوقاية والسلامة الشخصية أثناء العمل.
- الحرص على توفير معدات الإسعافات الأولية في مواقع العمل للتعامل مع الإصابات البسيطة والطارئة.

- إبعاد المواد الكيماوية والمواد القابلة للاشتعال عن أماكن تجمع العمال وحفظها في مكان مناسب لا يُشكل خطراً على المصانع والمنشآت والعاملين فيها.
- وجود مشرف للصحة والسلامة المهنية في كل منشأة، بهدف تعريف العاملين وتوعيتهم بمفهوم السلامة المهنية وأهميته بالإضافة إلى متابعة متطلبات السلامة الواجب توفرها في مكان العمل للحد من حصول الكثير من الحوادث.
- تنفيذ التمارين المختلفة للعاملين من أجل إكسابهم الخبرات الكافية للتعامل مع الحوادث عند وقوعها.
- عقد دورات للمشرفين على العمل والعاملين وذلك من خلال التنسيق والتواصل الدائم مع جهاز الدفاع المدني للصحة والسلامة المهنية، بهدف توفير بيئة عمل آمنة للجميع.
- توعية العاملين بشكل دوري من خلال إصدار الملصقات والبوسترات ومواكبة التطورات على بيئة العمل في مجال الصحة والسلامة المهنية.

### حادي عشر: التكنولوجيا وحماية الصحة في بيئة العمل

تؤثر التطورات التكنولوجية بشكل كبير على حياتنا في مختلف الجوانب والقطاعات. فهي تساهم في تحسين الاتصال والتواصل، كما تساعد في الحصول على معطيات معرفية في كل ميادين المعرفة... هذا وبرز أثرها واضحاً في تحسين الرعاية الصحية حيث توصل العلم الى تقنيات طبية حديثة تساهم في تشخيص وعلاج الأمراض بشكل أكثر دقة وفعالية، مثل تطورات الطباعة ثلاثية الأبعاد والروبوتات الجراحية، فتحسنت الرعاية الصحية بشكل ملموس. كما تضمن ذلك أجهزة الرصد الصحي والتشخيص الرقمي والتلقيحات ومجموعة متنوعة من تطبيقات الصحة واللياقة البدنية.

كذلك ساهمت في زيادة الكفاءة في العمل التي رفعت بدورها العمليات الإنتاجية وحققت الأهداف بشكل أسرع من خلال البرمجيات والأنظمة الذكية.

## خاتمة

يُعد تحسين الصحة في مكان العمل أحد العناصر الرئيسية لتعزيز الإنتاجية ورفع معدل النمو في المجتمعات ، وذلك من خلال تبني سياسات وبرامج شاملة تهدف الى تحسين الصحة البدنية والنفسية للعاملين، حيث يمكن للمؤسسات تحقيق بيئة عمل أكثر إيجابية وتحفيزية من خلال توفير برامج لياقة بدنية و ورش عمل للتوعية الصحية وتقديم دعم نفسي وتحسين ظروف العمل.

أظهرت الدراسات أن الشركات التي تستثمر في صحة موظفيها تُحقق عوائد ملموسة من حيث تقليل معدلات الغياب، وزيادة الإنتاجية وتحسين الرضا الوظيفي ...بالإضافة الى ذلك تعزز هذه المبادرات من سمعة الشركة وتجعلها أكثر جاذبية للمواهب الجديدة ، مما يعزز من قدرتها على المنافسة في السوق.

ختاماً، يعتبر تحسين الصحة في مكان العمل استثماراً استراتيجياً يمتد أثره الى ما هو أبعد من الفوائد المباشرة للأفراد العاملين. إنه استثمار في مستقبل المؤسسة واستدامتها، حيث يساهم في بناء ثقافة عمل إيجابية وصحية تعود بالنفع على الجميع.

لتحقيق هذا الهدف، يجب على الشركات تبني نهج شامل ومتكامل يضمن تعاون جميع الأطراف المعنية لضمان نجاح هذه الجهود وتحقيق أقصى قدر من الفوائد.

بعد التعاطي مع متطلبات هذا الموضوع أطر **التوصيات التالية:**

1- ضرورة تأمين بيئة عمل مريحة وصحية تركز على:

- الإضاءة الجيدة
- التصميم الهندسي الجيد (أماكن جلوس جيدة ومكاتب تتناسب مع احتياجات العاملين)

- . ضمان تهوئة جيدة.
  - 2- التحفيز على برامج لياقة جيدة ،والحثّ على ممارسة الرياضة من خلال تقديم اشتراكات في نوادي، أو تنظيم حصص رياضية، وتأمين مرافق لذلك.
  - 3- المساعدة في تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية : (ساعات العمل – الإجازات ...)
  - 4-إعطاء أهمية ودور للدعم النفسي الاجتماعي.
  - 5-الوقاية والرعاية الصحية (تغطية الفحوصات الدورية و الحثّ عليها \_ إعتتماد حملات التوعية حول الأمراض المزمنة وفي حالة الأوبئة...)
  - 6-إعتتماد التدريب والتعليم، ومواكبة التطور المستمر، وخاصة في ميدان التكنولوجيا والدعم الرقمي.
  - 7-أخيراً إعتتماد التحفيز والمكافأة.
- الإلتزام بهذه التوصيات وغيرها قد يساهم في تعزيز صحة وسعادة الموظفين (العاملين ) ويتعكس إيجاباً على الإنتاجية و الأداء العام.

### المراجع

- 1- عبد الرحمن عبد الله السامرائي السلامة والصحة المهنية
- 2-مجد علي بدوي ادارة السلامة والصحة المهنية
- 3-أحمد عيسى الشامي الصحة والسلامة المهنية (المفاهيم والتطبيقات)
- 4-يوسف عبد الرحمن ادارة المخاطر في الصحة المهنية
- 5-مجد عبد الكريم القاسم التدابير الوقائية في الصحة والسلامة المهنية
- 6-منظمة العمل العربية دليل الصحة والسلامة المهنية
- 7-Occupational Health and Safety for Small and Medium Enterprises A Duty of Care by Ebrahim Noroozi.

**8–Watson, Towers (2011). "Employee Engagement and Health Plan Management." Towers Watson. Retrieved 9 February 2016.**