

## الحملة الموحدة

# للسلامة و الصحة المهنية في رمضان

الإصدار الأول: ٣٠ أبريل ٢٠٢٠م

رمضان كريم  
RAMADAN KAREEM



## كلمة السيد المهندس وزير البترول والثروة المعدنية:

”

أتقدم للسادة العاملين بقطاع البترول والثروة المعدنية بخالص التهئة والامنيات الطيبة بمناسبة حلول شهر رمضان الكريم، وأدعوكم الي اتباع اعلي إجراءات السلامة خلال هذا الشهر وخاصة في ظل أزمة وباء كوفيد-١٩ حيث يستوجب علينا الحرص على اتباع معايير السلامة بشكل أكبر.

وسيستمر قطاع البترول بدوره في تعزيز سلوكيات وثقافة السلامة لدى العنصر البشري باعتبارهم ركيزة أساسية لنجاح القطاع واستمراره كأحد أذرع الدولة في التنمية الاقتصادية ، حيث ان تحقيق متطلبات السلامة والصحة المهنية والحفاظ على البيئة تعتبر من اهم القيم الرئيسية للقطاع فضلا عن كونها احد ركائز استراتيجية التنمية المستدامة لمصر والتي تأتي في قلب رؤية مصر ٢٠٣٠.

“



م/ طارق الملا  
وزير البترول والثروة المعدنية

” بالنيابة عن اللجنة الفرعية للسلامة والصحة المهنية لإيجبت اويل اند جاز، أود شخصياً أن أشكر كل من ساهم في هذه الحملة الموحدة للسلامة الرضائية والعمل الشاق الذي أثمر علي هذه الوثيقة. الجزء الهام من عملنا هو التأكد أن موظفينا يعودون إلى منازلهم وعائلاتهم بأمان وأننا نوفر بيئة آمنة للعمل. أما بالنسبة للعاملين الذين يحتفلون بشهر رمضان الكريم، أود أن أشدد على أهمية إدراك التأثير الحاصل علي ساعات نومك اليومي، كميه السوائل، وقدرتك العامة على أداء مهامك اليومية. تعتبر هذه الحملة بمثابة دليل للمساعدة في فهم المخاطر وأفضل الإجراءات والاحتياطات الواجب اتخاذها للتغلب على هذه المخاطر وتحقيق صفر حوادث خلال شهر رمضان المبارك. “



### كولبي فيوزر

رئيس اللجنة الفرعية للسلامة والصحة المهنية لإيجبت اويل اند جاز ونائب رئيس هاليبرتون، مصر وليبيا



### توماس ماهر

رئيس لجنة إيجبت اويل اند جاز  
المدير العام - شركة اكس إنيرجي

” يسر اللجنة الفرعية للسلامة والصحة المهنية لإيجبت اويل اند جاز، من خلال العمل الجاد الذي تقوم به اللجنة رعاية الحملة الموحدة للسلامة في رمضان بالتعاون مع الهيئه المصرية العامة للبترول. تتكون حملة التوعية من خمس مراحل والتي تمتد قبل بداية شهر رمضان المعظم حتى الاحتفال بعيد الفطر، وتتناول مخاطر الصحة والسلامة في قطاع البترول خلال هذه الفترة. تعاون متخصصي السلامة والصحة المهنية باللجنة مع الهيئه المصرية العامة للبترول خلال الشهرين الماضيين لتقديم افضل الإجراءات العملية للتخفيف من تلك المخاطر خلال شهر رمضان المبارك. ستضيف هذه الحملة في شهر رمضان الكريم قيمة كبيرة لجميع الشركات العاملة في قطاع البترول لتحقيق اعلي مستويات الأداء في مجال السلامة والصحة المهنية. “

## شكراً جزيلاً

فريق اللجنة الفرعية للسلامة والصحة المهنية لإيجبت اويل اند جاز لجهودكم و تعاونكم لتحضير الحملة الموحدة للسلامة في رمضان.

**GAMAL FATHY** – EGPC HSE – CEO Assistant  
**TAREK ADLY** – Petrojet HSE Manager  
**GAETANO ANTINOLFI** – ENI – Agiba Deputy HSE General Manager  
**HATEM BASHANDY** – Halliburton HSEQ Manager  
**AHMED ABDELHAKAM** – Apache HSE Manager  
**ZAKAREYA EL GAYYAR** – Shell HSE Advisor  
**ALEX CARY** – Schlumberger HSE Manager  
**AHMED MERDAN** – Halliburton HSEQ Technical Professional

**EMAD MORSY** – EMC Assigned HSE General Manager  
**MAHMOUD ABEL LATIF** – Rashpetco HSE Team Lead  
**MOHAMED ABDEL GHAFFAR** – EGPC – HSE General Manager  
**MOHAMED ABDEL MOHSEN** – Rady Trans. Technical Director  
**TAHAR GADO** – APEX HSE Manager  
**AMIR TAREK** – Baker Hughes HSE Specialist  
**KHALID ISMAIL** – EGPC Environmental Assistant General Manager

كما نتقدم بخالص الشكر والتقدير لفريق التواصل بوزارة البترول والثروة المعدنية لجهودهم وتعاونهم في إعداد الحملة

## الحملة الموحدة للسلامة الرمضانية ٢٠٢٠

### المقدمة:

في كل عام يتهيا المسلمون في جميع أنحاء الأرض إلى استقبال هذا الشهر بكل ما فيه من روعة وجمال، ويُعلقون الزينة والأهلة المضيئة معبرين عن فرحهم وشغفهم بأداء الطاعات في هذا الشهر، وهذا يُضفي على أجوائه مزيداً من الفرح والمتعة والسرور، لأنه زينة الشهور جميعها.

يحتل شهر رمضان مكانة خاصة عند المسلمين، فهو شهر الرحمة والغفران والعق من النار، وتضاعف فيه الحسنات أضعافاً كثيرة، كما يسعى الكثيرون لاستغلال الفوائد الصحية للصيام التي أثبتها العلماء، فالصيام يساعد على تقليل مستوى الدهون في الجسم ويؤدي إلى انخفاض نسبة الكوليسترول في الدم، مما يساهم في الحد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية وغيرها من الأمراض. كما يفيد الصيام في استهلاك احتياطات الدهون وينظف الجسم من السموم الضارة التي يمكن أن تتواجد في التراكبات الدهنية، وهكذا يبدأ الجسم بالتخلص من السموم بشكل طبيعي نتيجة التغير الذي يطرأ على عمل الجهاز الهضمي على مدار الشهر، ما يتيح للصائم فرصة مواصلة اتباع أسلوب حياة صحي بعد رمضان.

يشعر الكثير منا مع بدء الصيام ببعض الاجهاد أثناء اليوم وخاصة اثناء ساعات العمل، ولأن العمل بشركات البترول يعد من أكثر الاعمال الشاقة وخاصة في المواقع، فقد عملنا على وضع خطة لضمان سلامة العاملين خلال الشهر المبارك. وتهدف هذه الحملة إلى توضيح تأثيرات المراحل المختلفة قبل/خلال/بعد الشهر الكريم في شركات البترول في مصر وبعض الإجراءات والاحتياطات الواجب اتخاذها للحفاظ على سلامة موظفينا وعائلاتهم خلال بما تحمله ايام هذا الشهر الفضيل من الخير الوفير وكذلك ايام عطلة عيد الفطر المبارك.

### أهم عوامل/نصائح السلامة و الذي يُنصح بالحرص على اتباعها خلال شهر رمضان المعظم :

١. القيادة بأمان.

٢. تجنب (التعب - الارهاق - الإجهاد الحراري) .

وفي رمضان هذا العام (١٤٤١ هجريه) تواجه مصر و جميع دول العالم جائحه كورونا التي تتطلب منا جميعا الحفاظ علي تعليمات الصحة العامة والمساعدة علي وقف انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)

## خطة إدارة الرحلة



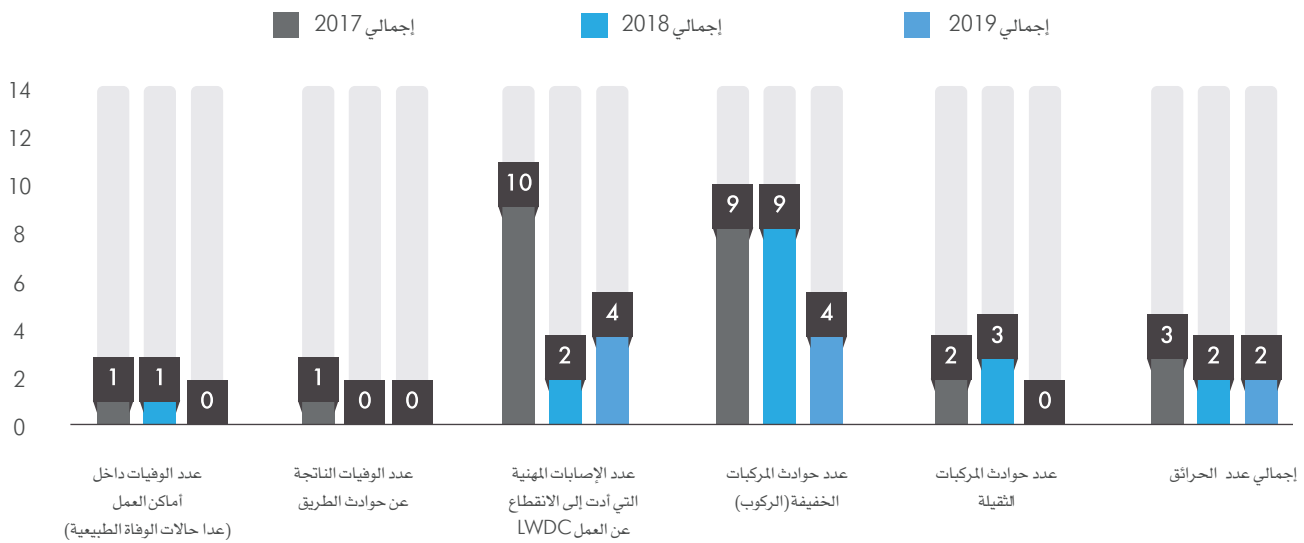
| التاريخ                                                                                                                                                                                   |                                     | نقاط للتركيز عليها                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| قبل رمضان<br>(تم)                                                                                                                                                                         | المرحلة (١)<br>(قبل رمضان)          | <p><b>مقدمة لرمضان وزيادة الوعي</b></p> <p>« لماذا نحتاج إلى بقطة إضافية في رمضان؟ »<br/>         « حوادث خلال السنوات الماضية. »<br/>         « كيف تعد جسمك للصيام؟ »<br/>         « أوقات القيادة خلال شهر رمضان ٢٠٢٠. »<br/>         « إعداد العمل / تغيير طاقم العمل خلال الأيام الثلاثة الأولى. »</p>                                                                                                                                                                                                                       |
| ٢٤ أبريل الأول من رمضان<br>٢٥ أبريل<br>٢٦ أبريل<br>٢٧ أبريل<br>٢٨ أبريل<br>٢٩ أبريل<br>٣٠ أبريل                                                                                           | المرحلة (٢)<br>(بداية رمضان)        | <p><b>هذا هو الأسبوع الأول من رمضان وينصب التركيز على القيادة</b></p> <p>« نصائح لسلامة القيادة. »<br/>         « عدد ساعات النوم الكافية التي يحتاج إليها الجسم. »<br/>         « التخطيط لرحلتك بشكل صحيح. »</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ١ مايو<br>٢ مايو<br>٣ مايو<br>٤ مايو<br>٥ مايو<br>٦ مايو<br>٧ مايو<br>٨ مايو<br>٩ مايو<br>١٠ مايو<br>١١ مايو<br>١٢ مايو<br>١٣ مايو<br>١٤ مايو<br>١٥ مايو<br>١٦ مايو<br>١٧ مايو<br>١٨ مايو | المرحلة (٣)<br>(رمضان)              | <p><b>بعد التركيز على القيادة ، ابدأ في تقييم عادات الأكل والمعيشة الصحية:</b></p> <p>« كيف تختار طعامك الصحي؟ »<br/>         « كيفية تجنب الجفاف؟ »<br/>         « القيادة الآمنة خلال شهر رمضان؟ »</p> <p><b>تذكير بقواعد القيادة</b></p> <p>« كن سائقاً آمناً ولاحظ علامات التعب أثناء القيادة. »<br/>         « إدارة تغيير طاقم العمل / الوردية والتنوعية بالحملة »</p>                                                                                                                                                      |
| ١٩ مايو<br>٢٠ مايو<br>٢١ مايو<br>٢٢ مايو<br>٢٣ مايو                                                                                                                                       | المرحلة (٤)<br>(رمضان)              | <p><b>في نهاية شهر رمضان ، يصبح الطقس أكثر دفئاً ، ومن الوارد الشعور بالإجهاد الحراري والتعب:</b></p> <p>« الإجهاد الحراري ونصائح للمساعدة في تجنبه »<br/>         « كيفية التعامل مع الإرهاق والاحقاد وإدارة التعب ووقت النوم خلال الأسبوع الماضي »<br/>         « دليل للبقاء بصحة جيدة في الأسبوع الأخير من شهر رمضان الفضيل. »</p> <p><b>« تذكيرات سريعة وتخطيط للعيد: »</b></p> <p>« إعداد الوظيفة / تغيير طاقم العمل / الوردية خلال عطلة العيد »<br/>         « إدارة الرحلات خلال العيد ، وإمكانية التحكم في رحلاتك! »</p> |
| ٢٤ مايو<br>٢٥ مايو<br>٢٦ مايو<br>٢٧ مايو<br>٢٨ مايو<br>٢٩ مايو<br>٣٠ مايو                                                                                                                 | المرحلة (٥)<br>(٧ أيام إجازة العيد) | <p><b>بعد رمضان</b></p> <p>« نصائح السلامة في عطلة العيد والتحديات مع هذا الوقت »<br/>         « كيفية الحفاظ علي تركيزك خلال فتره العيد المبارك »</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

الحفاظ الدائم علي تعليمات وزاره الصحة و المساعدة علي وقف انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)

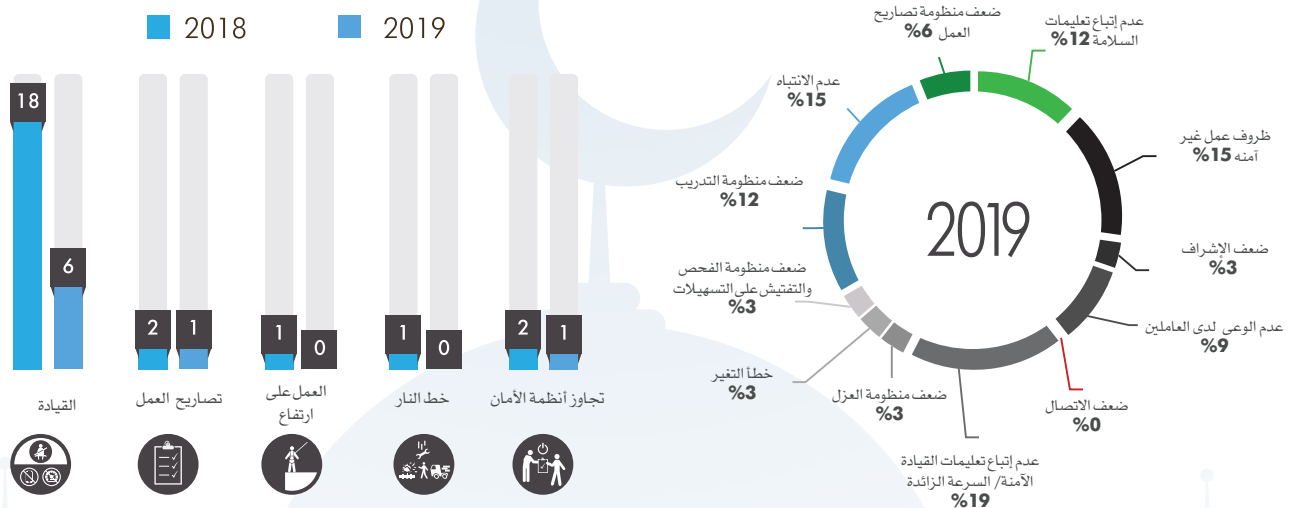
## المرحلة الأولى: (قبل رمضان)

المرحلة الأولى قبل رمضان نحتاج خلال هذه المرحلة إلى إستقبال الشهر الكريم بالاستعداد لساعات الصيام (١٦ ساعة) في أيام رمضان، وأن نكون أكثر يقظة.

فإن ذلك يستلزم الاستعداد بالتعرف علي الحوادث خلال شهر رمضان المعظم في السنوات الماضية لتلافي جميع المسببات التي أدت إلى حدوث هذه الحوادث المؤسفة:



يوضح الرسم البياني (١) إحصائيات الحوادث خلال شهر رمضان (الإجمالي)



يوضح الرسم البياني (٢) أسباب الحوادث خلال شهر رمضان للعام الميلادي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ م

لطالما اتسمت فترة الصيام العظيمة بالاحتياج الي مزيد من اليقظة والتركيز المستمر ويرتبط ذلك بشكل أساسي باحتماليه نقص انتباه العاملين بسبب التعب والجفاف ولا سيما في الايام الاولى منه التي يبدأ فيها الجسم التأقلم على الصيام .

لماذا نحتاج اليقظة الزائدة في رمضان؟

## قد تشمل علامات التعب / الإرهاق / الإجهاد:

- « صعوبة التركيز أو فقدان التركيز
- « النعاس
- « ومض العين اللاإرادي بشكل متكرر
- « ثقل الجفون
- « ألم العين
- « الرؤية الغير واضحة
- « الأفكار المتقطعة
- « التثاؤب المتكرر
- « ثقل الرأس
- « ردود الفعل / الاستجابة بطيئة
- « العصبية / السلوك العصبي

## الجدول للإرشادات وقت القيادة الموصى بها خلال رمضان ٢٠٢٠

| التوقيت       | الأنشطة اليومية بشهر رمضان | تقييم فترة القيادة الموصى بها                                                               |
|---------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0:00 - 3:00   | نوم                        | لا يسمح بالقيادة باستثناء حاملي تصريح القيادة أثناء الليل والالتزام بمواعيد الحظر المفروضة  |
| 3:00 - 4:00   | السحور والصلاة             | غير مسموح بالقيادة نهائياً                                                                  |
| 4:00 - 6:00   | نوم                        | غير مسموح بالقيادة نهائياً                                                                  |
| 6:00 - 7:00   | نوم                        | خطر جدا القيادة بهذا التوقيت                                                                |
| 7:00 - 11:00  | وقت العمل                  | قيادته آمنه                                                                                 |
| 11:00 - 13:00 | وقت العمل                  | قيادته آمنه                                                                                 |
| 13:00 - 16:00 | وقت العمل                  | قيادته آمنه                                                                                 |
| 16:00 - 18:00 | وقت العمل                  | خطر جدا القيادة بهذا التوقيت ويحتاج للتقييم (للسائق/السيارة/الطريق)                         |
| 18:00 - 18:30 | وقت الراحة بعد الإجهاد     | غير مسموح بالقيادة نهائياً                                                                  |
| 18:30 - 20:00 | الإفطار والصلاة            | غير مسموح بالقيادة نهائياً                                                                  |
| 20:00 - 22:00 | الصلاة و وقت الاسترخاء     | لا يسمح بالقيادة باستثناء حاملي تصريح القيادة أثناء الليل و الالتزام بمواعيد الحظر المفروضة |
| 22:00 - 00:00 | نوم                        |                                                                                             |

قيادته آمنه

## نصائح لتغيير طاقم العمل / الورديات:

### أ. السفر لموقع العمل

١. يفضل استخدام النقل الجماعي (الحافلات وما إلى ذلك)
٢. التأكد من تدريب السائقين وتوعيتهم بشكل صحيح حول المخاطر الإضافية أثناء شهر رمضان المعظم.
٣. تأكد من اتباع خطه إدارة الرحلة بشكل صحيح وضمان وقت راحة إضافي على طول مسار الرحلة.
٤. يجب أن يستريح السائق لفترة كافية (على الأقل ١٢ ساعة) بعد الوصول لموقع العمل وقبل القيادة مرة أخرى

### ب. في الحقول:

يجب علي العاملين التعرف علي الاحتياطات الواجب اتباعها بالتزامن مع أيام شهر رمضان المعظم قبل البدء في أي نشاط

## المرحلة الثانية: (اليوم الأول – السابع من رمضان)

ابتداءً من الأسبوع الأول من رمضان ، ٢٤ أبريل ٢٠٢٠ ، يكون بدايه الصيام حيث تصل ساعات الصيام إلى ١٦ ساعة في اليوم. ويصاحب ذلك فترات نوم متقطعة لدى الغالبية ، ويمكن أن يؤدي نمط الحياة بشهر البركة والرحمات إلى جفاف محتمل وانخفاض سكر الدم ، مما يؤثر بدوره على الانتباه والتركيز والرؤية وسرعة رد الفعل. تتمثل أكبر تحديات السلامة خلال اول (٧) ايام من شهر رمضان في القيادة بأمان كما أن أنماط النوم غير المنتظمة يمكن أن تسبب التعب والإرهاق والعصبية والتشتت.

- « تتأؤب مستمر (فتح الفم).
- « تعب ،عيون ثقيلة ، عدم التركيز.
- « نعاس وأحلام يقظة.
- « انحراف عن حارة الطريق الخاصة بك.
- « عدم تذكر الأميال الأخيرة من المسافة المقطوعة.
- « عدم الانتباه لعلامات الطريق.
- « الزيادة / التباطؤ (عدم انتظام السرعة) أثناء القيادة.
- « تأرجح السيارة بالطريق.

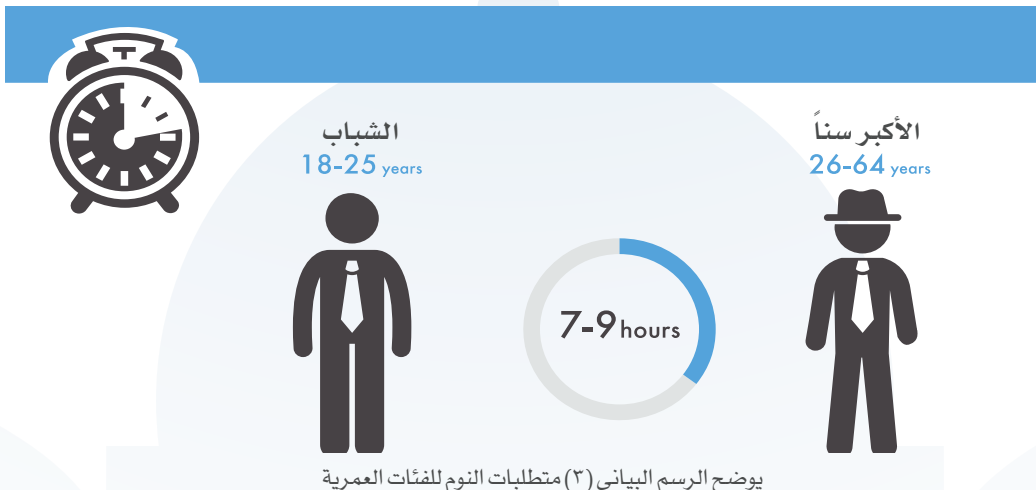
### علامات الغفوات أثناء القيادة

- « توقف : في مكان آمن وقم بالاتصال بالمشرف.
- « أفق / استعد نشاطك: يجب أخذ غفوه من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.
- « واصل الرحلة: استمر في القيادة حتى تصل إلى مكان مخصص و سابق اعتماده بالرحلة يمكنك الحصول فيه علي نوم سليم.

### إذا كان لدى السائق أى من هذه الأعراض أثناء القيادة

## النوم

النوم الجيد هو أحد أفضل الممارسات التي يمكن لأي سائق تطبيقها للمساعدة في الأداء الجيد خلف عجلة القيادة، وقلة النوم هي أحد العوامل الرئيسية التي تتسبب في الإرهاق خلال شهر رمضان الكريم حيث يسهر الكثير حتى ساعات الليل المتأخرة دون الحصول على فترة كافية من النوم أثناء فترة الليل. لذا يجب الحصول على ٧-٩ ساعات من النوم كل ليلة ليكون السائق قادراً على تأدية مهامه اليومية بطريقة مثلى و خاصة التي تتطلب التركيز مثل القيادة.



## التخطيط والتنسيق للرحلة

١. تنسيق الرحلات و تغيير طاقم العمل يتم بعناية للتقليل من القيادة وخاصة في الثلاثة أيام الأولى والثلاثة الأخيرة من رمضان.
٢. تنظيم ساعات القيادة للسائقين حيث لا يتجاوز السائق ٨ ساعات قيادة فقط و ٦ ساعات في حالة القيادة و متابعة العمل.
٣. يجب أن تكون جميع الرحلات في الوجهة المحددة قبل الإفطار بساعتين
٤. تجنب القيادة لساعات طويلة، اتبع حدود السرعة وإشارات الطريق (١٥ - ٢٠ دقيقة راحة كل ساعتين).
٥. تنظيم الرحلات في قافلة بقدر المستطاع.
٦. تأكد من أن مكيف السيارة يعمل بشكل صحيح.
٧. تقييم المخاطر في الرحلات الليلية بشكل سليم و الحصول علي التصاريح المطلوبة.
٨. تأكيد الإبلاغ بآماكن الاستراحة والتوقف للسائق مع معتمد الرحلة والمسجل في منظومه إدارة الرحلة الامنة.
٩. التأكيد الدائم علي نظافته و تطهير الأسطح التي تلامسها أيدي السائقين و الإلتزام بتطبيق الإرشادات وتعليمات الصحة العامة.

## القيادة الآمنة في رمضان:



### ما لا يجب فعله

١. القيادة في الشمس المباشرة.
٢. الاستمرار في القيادة عند شعورك بالإرهاق .
٣. السماح للركاب بالنوم أثناء الرحلة،
٤. تغيير خطة الرحلة بدون الحصول على المرفقات المطلوبة.
٥. السماح للركاب بفك حزم الأمان أثناء الرحلة.



### ما يجب فعله

١. أجعل أماكن الراحة مصممة بشكل ملائم.
٢. البحث عن أي تغييرات في السلوك أو لغة الجسد واقترب منه بشكل لطيف وقدم له النصائح المناسبة.
٣. أجعل فريق العمل (السائقين) يهتم ببعضهم البعض خاصة عند التحرك في مجموعات.
٤. يجب الأخذ في الاعتبار التعديلات التي تحدث في الجدول الزمني للعمل خاصة وأوقات بدء ونهاية العمل لكي تتناسب مع أوقات الصيام.
٥. خطط لأداء العمل الذي يتسم بخطورة عالية (القيادة) في وقت مبكر من الصباح لتجنب الاجتهاد.
٦. تناول كميات مناسبة من الخضروات والفاكهة والمياه.
٧. اخذ قسط من الراحة في مكان بارد قدر الامكان عند الشعور بالارهاق اثناء القيادة.
٨. يجب أن تتوقف فوراً في حالة نوم الراكب الأمامي.

## المرحلة الثالثة: (يوم ٨ - ٢٥ رمضان)

تبدأ المرحلة الثالثة لشهر رمضان المعظم لسنة ٢٠٢٠ الميلادية (١٤٤١ هجرية) إعتباراً من ١ مايو و حتى ١٨ مايو وتهدف المعلومات المفصلة في هذا المنشور إلى تحسين العادات الصحية للسائقين لتقليل أعراض التعب قبل و أثناء الشهر المعظم. كما يوضح بالتفصيل كيفية إدارة تغييرات الوراثة / أطقم العمل عند إستخدام سائق لوردية العمل في منتصف شهر رمضان والذي ربما فاتته اللحاق بمرحلتى التوعية الرمضانية ١ و ٢ الأولية.

التغذية المناسبة والأطعمة الصحية والتي تساعد علي تقوية الجهاز المناعي وتناول المياه و السوائل والنشاط البدني والراحة هي أجزاء مهمة للحفاظ على نمط حياة صحي وخاصة خلال شهر رمضان.

اتبع بعض الخطوات البسيطة لتجنب الجفاف وانخفاض مستويات السكر في الدم والتعب في هذا الشهر الكريم.

### نصائح للصحة والسلامة في رمضان

« إذا كنت تتناول أي أدوية ، فتأكد من سؤال وحدة الرعاية الصحية / الطبيب الخاص بك عن إمكانية تغيير توقيت تناول جرعة الدواء و استبداله بتناولها بعد الإفطار

« إذا شعرت بتوعلك أثناء الصيام ، استرخ ، فكر في احتساء بعض العصير واستشر طبيبك إذا لم تتحسن الأعراض. أجب عن الأسئلة المتعلقة بصوم رمضان وداء السكري، مثل:

« هل الصيام خلال شهر رمضان مرتبط بخطر كبير لظروفك الصحية؟

« هل لديك مضاعفات مرتبطة بالسكري ، مثل ضعف الرؤية أو أمراض القلب أو الكلى، فإن خطر تفاقمها مرتفع جداً.

### الأمراض المزمنة (مثل مرض السكري وضغط الدم)

يحتاج جميع السائقين تناول الكمية الكافية من الماء بشكل يومي. و ذلك لأن الماء هو أفضل مشروب خلال شهر رمضان، حيث يستطيع الجسم الرطب مواجهة الإجهاد الحراري و التعب. يحدث الجفاف عندما ينخفض مستوى الماء في الجسم عن المعدل الطبيعي مما يؤدي إلى اختلال التوازن الكهربائي في الجسم و تشمل علامات الجفاف الصداع والشعور بالإغماء والعطش الشديد والتعب والبول داكن اللون.

### شرب الماء والسوائل

## مسئوليات الشركة



١. الحفاظ على وقت الراحة للعاملين أو البقاء في الأماكن المظللة في أكثر الأوقات حرارة في اليوم.
٢. استيعاب ساعات العمل المختلفة.
٣. الحماية من مخاطر الإجهاد لكثرة التعرض للحرارة الشديدة.
٤. تشجيع المناقشات بين الموظفين لزيادة الوعي بالآثار وعلامات التحذير.



## مسئوليات الموظفين

١. البدء بالمهام الصعبة و التي تحتاج تفكير و مجهود في فترة الصباح ثم العمل على المهام الروتينية المعتادة في وقت لاحق من اليوم.
٢. تجنب القيام بالمهام التي تتطلب مجهود بدني وقت الظهيرة حيث أن طاقة الإنسان تقل جدا في درجات الحرارة المرتفعة.
٣. أخذ فترات راحة منتظمة.
٤. الحفاظ على التواصل الدائم مع الزملاء و الإدارة.



## إبقاء بصحة جيدة

١. لا تهمل وجبة سحورك.
٢. تأكد من أن تحتوي وجبتك على أطعمه غنيه بالألياف و قليله الدهون.
٣. إذا أمكن تناول وجبتان أو ثلاث وجبات صغيره أثناء فترة الإفطار لتجنب الإصابة بمرض فرط سكر الدم.
٤. تناول أطعمه غنيه بالكربوهيدرات مع بدايه الإفطار.
٥. تناول أطعمه تحتوي على كربوهيدرات بسيطه وقت الغروب.
٦. حافظ على شرب ٣ لترات من الماء بين الإفطار و السحور للتقليل من فرصة التعرض للجفاف.

ينبغي على السائقين الذين يعملون بنظام الورادي ان لا يباشروا القيادة فور عودتهم من الإجازات، حيث يحتاج هؤلاء السائقين إلى قضاء يوم كامل من التوجيه على العمل ويجب تنظيم هذا اليوم لهم على ان يشمل الخطوات التالية

- « مراجعة معلومات «سلامة السائق في رمضان» والتي سبق عرضها .
- « القيام بفحص طبي سريع مع الطبيب .
- « شرب الكثير من الماء طوال يوم الرجوع الأول (وليس القهوة / الشاي).
- « تناول طعاماً صحياً وقليلاً من السكر / الملح والبروتين المشبع .
- « الحصول على قيلولة لتعويض النوم .
- « التوجه إلى الفراش مبكراً استعداداً لليوم الثاني من نوبة العمل .

**التأكيد على قدرة  
السائقين على العمل  
عقب العودة من الاجازة**

يجب تجزئة جميع الرحلات خلال شهر رمضان بحيث يتم أخذ استراحة لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة على الأقل كل ساعتين. و ذلك للحفاظ على يقظة السائق في أعلى مستوياتها. تأتي بعض مخاطر القيادة من مستخدمي الطرق الآخرين الذين يظهرون أيضاً علامات التعب التي غالباً ما تؤدي إلى القيادة الخطيرة، والأحداث المتقلبة وغير المتوقعة التي يجب أن يكون السائقون خلالها في تأهب حتى يتمكنوا من تجنب الحوادث. أثناء تخطيط فترات الراحة ، تأكد من أنها في أماكن آمنة وتجنب التوقف على الطرق. وضع مثلث خطر أمام مكان التوقف للتأكد من أن مستخدمي الطريق الآخرين يرون مكان توقفك.

**إدارة الرحلة – التوقف  
للاستراحة لتجنب  
الإرهاق و التعب**

خلال حملة التوعية على القيادة ، يمكن مراقبة أداء السائق بالكامل، وينبغي تشجيع السائقين على مشاركة الأفكار حول كيفية القيادة بأمان وكيف يتمكنون من الحصول على نوم جيد أو تناول الطعام بشكل جيد وكيفية الحفاظ على صحتهم ويمكن مشاركتها كأفضل الممارسات للمساعدة في تنشيط الحملة والمشاركة فيها. ومن الطرق الرائعة للمشاركة إنشاء مجموعات واتس أب (WhatsApp) لمشاركة السائقين أفكارهم

## الممارسات الآمنة للقيادة

- « في رحلات تغير الأطقم يجب مراجعته الشركة المؤجرة للاتوبيسات أو الشركة نفسها في توفير عدد (٢) سائق لمثل تلك الرحلات
- « ساعات القيادة القصوى في اليوم = ٧ ساعات
- « نقاط التوقف المجدولة = ١٥ - ٢٠ دقيقة كل ساعتين من القيادة
- « لا رحلات فردية < ٥ ساعات
- « أوقف / إمنع الرحلات الغير ضرورية من بعد الساعة الرابعة عصرا وفى حالة الضرورة للفترة بين ٤م وحتى ٦ م فهو وقت خطر جدا القيادة بهذا التوقيت ويحتاج للتقييم (السائق / السيارة / الطريق) للموافقه عليه ولا يسمح بالقيادة أثناء الليل باستثناء حاملي تصريح القيادة أثناء الليل وبعد التقييم أيضا (الالتزام بتعليمات الهيئة التي تم إصدارها بخصوص هذا الشأن)

## توصيات القيادة الآمنة هي:

## بطاقة سلامة السائق في رمضان / تغيير المناوبة

### القيادة الآمنة في رمضان العودة إلى العمل. تغير الوردية. هل انت مستعد؟ للقيادة؟



١. **الوعي:** مراجعة ماتم ذكره في الأسابيع السابقة عن القيادة الآمنة خلال شهر رمضان.



٢. **اللياقة:** قم بإجراء فحص طبي من طبيب الشركة.



٣. **التريطيب:** شرب الماء والترطيب به - شرب الكثير من الماء ما بين فترة الإفطار والسحور (تجنب القهوة / الشاي).



٤. **الطاقة:** تناول طعاماً صحياً وقليلاً من السكر / الملح والبروتين ما بين الإفطار والسحور.



٥. **الراحة:** تمتع بقبولولة طويلة للحاق باليوم الضائع.



٦. **النوم:** أخلد إلى الفراش مبكراً واستعد لليوم الثاني من العمل.



شكل (٤) بطاقة سلامة السائق في رمضان / تغيير المناوبة

## المرحلة الرابعة: (يوم ٢٥ - ٣٠ رمضان)

تبدأ المرحلة الرابعة في الفترة من ١٩ مايو حتى ٢٣ مايو في نهاية الشهر الكريم ، ويزداد الطقس حرارة ، ويؤدي هذا التغيير إلى الإجهاد الحراري والجفاف والتعب / الإرهاق.

يحدث الجفاف عندما تنخفض نسبة المياه بالجسم عن المعدل الطبيعي مما يؤدي إلى فقد كمية كبيرة من السكريات والأملاح المعدنية الموجودة بالجسم.

### ما هو الإجهاد الحراري؟

- « درجة حرارة عالية أو رطوبة
- « أشعة الشمس المباشرة أو الحرارة
- « حركة هواء محدودة (أقل من ٣٦ درجة مئوية فقط)
- « مجهود جسدي
- « مرض طبي أو حالة جسدية
- « عدم التأقلم للعمال في أماكن العمل الساخنة
- « بعض الأدوية

### ينتج الإجهاد الحراري عن

- « تقليل احتمالية الإصابة بمرض متعلق بالحرارة باستخدام أدوات تحكم هندسية :
- « التهوية الجيدة
- « استخدام مظلات (الاحتماء بالظل)
- « وجود مكيف
- « تناوب الموظفين من المناطق الساخنة إلى المناطق الباردة.
- « فترات الراحة في منطقة باردة.
- « أداء الجزء الأكبر من العمل خلال الوقت الأكثر برودة من اليوم.
- « تقليل عبء العمل.
- « شرب كميه كبيره من الماء البارد في الفترة بين الإفطار و السحور.
- « تكييف تدريجي للموظفين على مدى عدة أيام

### منع الإجهاد الحراري:

## المرحلة الخامسة: (عيد الفطر)

تبدأ المرحلة الخامسة من ٢٤ مايو حتى ٣٠ مايو والتي تشمل عيد الفطر المبارك ، ويأخذ الجميع إجازة من العمل ، و نحذر من الذهاب في نزهات عامه أو الزيارات العائلية نتيجة جائحه كورونا و يجب تجنب التجمعات و البقاء في المنزل و عدم الخروج إلا للضرورة و اتباع كافة تعليمات وزاره الصحة و بيانات مجلس الوزراء .

إتمام أي مهمة أثناء التشتت يعرضك وأولئك الذين يعملون من حولك للخطر. يمكن أن يؤدي فقدان التركيز ولو للحظة إلى أي شيء من أشياء متساقطة أو زلة أو حتى انتهاك لقاعدة من قواعد الحفاظ علي الحياة.

- « تفقد النشرة المروية الموضحة لحالة الطريق و النشرة الجوية أيضاً .
- « الامتناع عن التصفح والرد على رسائل التهئة بالعيد المبارك على الهاتف المحمول أثناء القيادة .
- « التأكد من وجود معدات الطواريء الخاصة بالمركبة قبل القيام بأي رحلات .
- « عدم تناول الأطعمة الملوثة أو المكشوفة أو المحضرة بطرق غير صحية و تجنب الوجبات السريعة .
- « يجب اتباع خطة إدارة الرحلة .

**في ما يلي بعض احتياطات السلامة لتجنب الحوادث أثناء أجازة العيد:**

- « تخطيط العمل، والعمل على الخطة: وجود خطة في مكانها سوف يمنحك قائمة مراجعة لمتابعة كل مهمة.
- « كن مستعداً: احصل على جميع معدات الوقاية الشخصية والأدوات والمواد في متناول يدك قبل بدء العمل.
- « ارجع إلى الأساسيات: لا تغفل عن الأمان عند إكمال المهام الروتينية. استخدام الدرابزين، وارتداء معدات الوقاية الشخصية ، وتحديد خط النار والتواصل مع العمال في العمل.
- « التشتت: خذ الوقت الكافي للتخلص من التشتت المحتمل والتخلص منه قبل بدء العمل.
- « خذ فترات راحة: خذ لحظة للابتعاد عن مهمتك ، وأعد الترتيب وإعادة التركيز.
- « كن على دراية بما يحيط بك: انتبه للتغيرات التي تحدث من حولك. إعادة تقييم منطقة العمل للتغيرات بعد فترات الراحة وطوال المهمة.
- « اليد الخضراء / الموظفون الجدد: استمر في مراقبة جميع الموظفين الجدد أثناء مهامهم اليومية. تأكد من أن مشرف الموظف ليس إجازة.

**الحفاظ على التركيز خلال عيد الفطر المبارك:**

**يتطلب بذل جهد مستمر للحفاظ على تركيزك، ولكن عطلتك ستكون ممتعة أكثر بكثير إذا كانت خالية من الإصابة!**

### ما تحتاج للتركيز عليه؟



تجاوز أنظمة الأمان



الأماكن المغلقة



القيادة



عزل الطاقة



الأعمال الساخنة



خط النار



أعمال رفع الأمان



تصريح العمل



العمل على المرتفعات

## الإجراءات الوقائية لكوفيد-١٩ خلال شهر رمضان:

بسبب استمرار جائحة كوفيد-١٩ وما يأتي به من تحديات للصائمين في شهر رمضان المعظم هذا العام، لا تتردد في كسر صيامك إذا كنت تشعر بالمرض أو التعب بعد إستشاره الطبيب الخاص بك.



### ما لا يجب فعله

١. زيارة كبار السن لأنهم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى
٢. الذهاب إلى التجمعات الكبيرة للإفطار أو السحور .
٣. الذهاب إلى السوبر ماركت لشراء البقالة بدون قناع من القماش .
٤. استخدام وسائل النقل العام .
٥. المساهمة في موائد الرحمن هذا العام.
٦. التواجد في أحداث شعبية مثل بطولات كرة القدم وغيرها من التجمعات الرياضية.

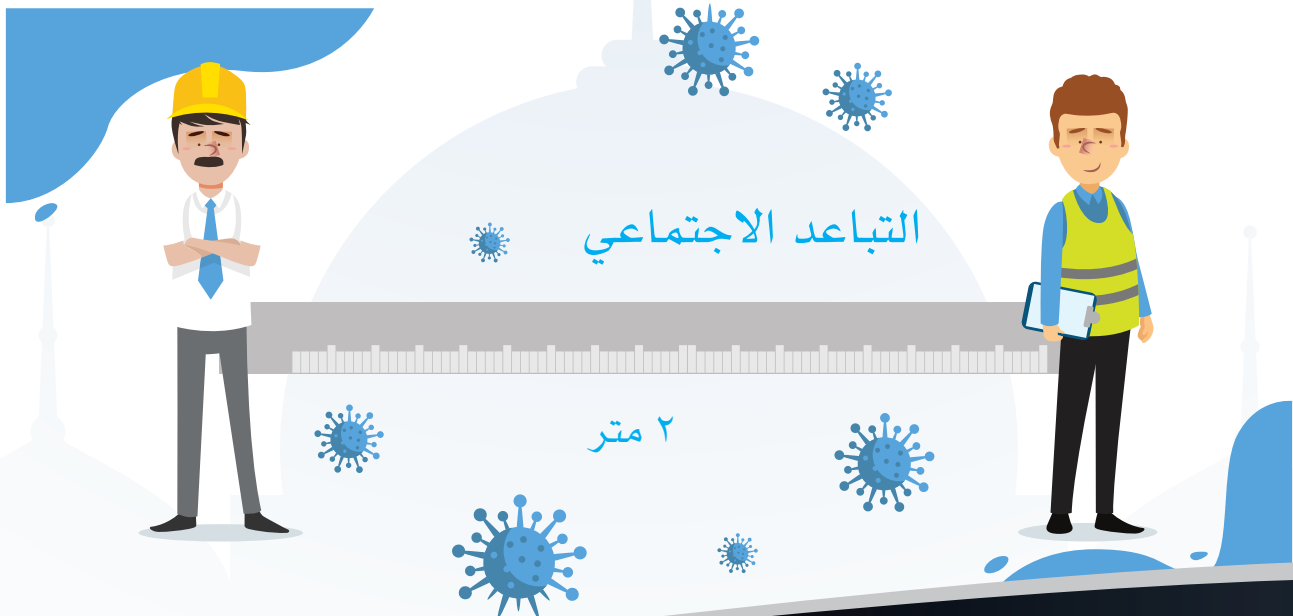


### ما يجب فعله

١. حافظ على جسمك رطب، أشرب الكثير من الماء بعد الإفطار وقبل السحور .
٢. تناول الإفطار والسحور مع أفراد الأسرة المباشرين الذين يعيشون معاك بالفعل .
٣. اختر الأطعمة الصحية المليئة بالفيتامينات ومعززات المناعة للإفطار والسحور .
٤. اغسل يديك متكرر بالصابون والماء لمدة ٢٠ ثانية باستخدام ٦ خطوات لغسل اليدين بشكل صحيح .
٥. تأكد من أنك تحصل على قسط كاف من النوم لأن النوم القليل يخفض نظام مناعة الجسم .
٦. استخدم سيارتك الخاصة .
٧. تأكد من أنك وعائلتك تمارسون التباعد الاجتماعي .

## التباعد الاجتماعي

التباعد الاجتماعي هو مصطلح يطبق على إجراءات مكافحة العدوى غير الصيدلانية التي يتخذها مسؤولي الصحة العامة لوقف أو إبطاء انتشار مرض شديد العدوى. إن الهدف من التباعد الاجتماعي هو تقليل احتمالية الاتصال بين الأشخاص الذين يحملون عدوى ، والأشخاص غير المصابين ، لتقليل انتقال الأمراض والمريض والوفيات.



# رمضان كريم

RAMADAN KAREEM

الحملة الموحدة

للسلامة والصحة  
المهنية في رمضان