



فرقی هم ندارد که در چه محیطی هستید، در خانه، در مدرسه یا در محیط کار برای سالم زندگی کردن باید ایمن رفتار کنید. توجه به اصول ایمنی، آنچنان هم سخت نیست



- روشنایی در محیط کار مهم است. راهروها و پله‌ها باید نور کافی داشته باشند. در دفتر کار هم باید تجهیزات روشنایی نورپردازی مناسب نصب شود.
- میز و اتاق کار نباید شلوغ باشد. محیط کاری که شلوغ و نامرتب است، از ایمنی کمتری هم برخوردار است.
- جمع‌آوری، دفع و حمل و نقل زباله‌ها باید به طور روزانه و مرتب انجام شود.
- محل استراحت و خوردن غذا باید از محیط کار دور باشد.
- توجه به نظافت در سرویس‌های بهداشتی مهم است. سرویس‌ها حتما باید آب سرد و گرم، دستمال یک بار مصرف و مواد بهداشتی داشته باشند.
- تهویه در محیط کار ضروری است. باید هوای تازه و تمیز از محیط بیرون یا از سیستم تهویه به داخل ساختمان تأمین شود.
- دمای محیط کار استاندارد، حداکثر ۱۶ درجه سانتی‌گراد و حداقل ۱۳ درجه سانتی‌گراد است.
- سقوط و لغزش، از حوادثی است که کارمندان در محیط کار با آن خیلی مواجه می‌شوند؛ بنابراین در صورت دیدن مواد لغزنده روی زمین باید تمیز شود.
- در صورت دیدن خرابی و مشکلی در سیستم‌های الکتریکی و تجهیزات ساختمانی، باید به متخصص برای درست کردن مشکل اطلاع داد.

#### ایمنی در مدرسه:

- بسیاری از حوادث درست زمانی روی می‌دهند که دانش‌آموزان در مدرسه هستند. بخشی از توجه به ایمنی در مدارس به عهده والدین مدرسه و بخشی دیگر هم به عهده خود دانش‌آموزان مدرسه است.
- برای ساخت یک مدرسه اصول اولیه‌ای باید رعایت شود. این که مدرسه در محدوده شهری باشد، حوض و استخر نداشته باشد، به سیستم دفع فاضلاب و اطفای حریق هم مجهز باشد.
- یک مدرسه خوب، نباید بیشتر از سه طبقه ارتفاع داشته باشد و مجهز به خروج اضطراری باشد.
- طبق استاندارد جهانی، هر دانش‌آموز باید سرانه، حداقل باید ۱/۲۵ متر مربع سطح در محیط آموزش داشته باشد. حداکثر ابعاد قابل قبول برای کلاس درس ۸ متر طول و ۷ متر عرض است. ارتفاع سقف کلاس هم نباید از ۳ متر کمتر باشد.
- در استقرار کلاس‌های مدارس، باید اولویت سنی و توانایی افراد مورد توجه قرار بگیرد. کلاس اولی‌ها عموماً در طبقه همکف و کلاس مقاطع بالاتر، به ترتیب در طبقات بعدی هستند.
- راه‌پله‌ها و درهای خروجی باید در وضعیتی باشند که بتوان به آسانی از آنها خارج شد.
- حداکثر ارتفاع پله‌ها در مدارس ۱۸ سانتیمتر و حداقل عرض آن ۳۰ سانتی‌متر و طول آن ۱/۳۰ متر است. لبه پله‌ها باید مانع



برای داشتن زندگی امن، توجه به اصول ایمنی را در محیط‌های مختلف تمرین کنید

# اول؛ ایمنی!

لیلا شوقی

روزنامه نگار

ده خدا در لغت نامه‌اش ایمنی را مصونیت، ایمن بودن، امن، امان، سلامت، حفاظت، کامرانی و سعادت معنی کرده است. مسعود سعد هم در بیتی درباره ایمنی می‌گوید: «ایمنی را و تندرستی را / آدمی شکر کرد نتواند»، اما ایمنی معنای گسترده‌تری دارد. ایمنی (safety) به معنای محافظت انسان از بروز خطر است و در زمینه‌های پزشکی، اقتصادی و صنعتی مطرح می‌شود. ایمنی درواقع شاخه‌ای از علم است که به بررسی، تحلیل و تجزیه عوامل مخاطره‌انگیز می‌پردازد و آن را آنالیز می‌کند. در این شاخه از علم، راهکارهایی برای کنترل و کاهش تنش و تلفات انسانی و محیطی پیشنهاد می‌شود. توجه به ایمنی برای کاهش حوادث از جمله موارد مهمی است که حتی در تقویم برایش روزی را در نظر گرفته‌اند.

فرقی هم ندارد که در چه محیطی هستید، در خانه، در مدرسه یا در محیط کار. برای سالم زندگی کردن باید ایمن رفتار کنید. توجه به اصول ایمنی، آنچنان هم سخت نیست. در ادامه درباره توجه به اصول ایمنی در پنج محیطی که بیشترین تردد و رفت‌وآمد را ممکن است داشته باشید، گفته‌ایم.

#### ایمنی در محیط کار:

- هر محل کاری نیاز به کیف کمک‌های اولیه، سیستم اطفای حریق و کپسول آتش‌سوزی دارد. ایده‌آل این است که در محیط‌های کاری یک کارشناس بهداشت و یک پرستار که به اصول اولیه سلامتی آشناست، حضور داشته باشد.
- کابل‌ها، سیستم‌های برقی و انشعابات در محیط کار باید عایق و پوشش داشته باشند. در فضاهای باز و حفره‌ها هم باید از درپوش استفاده شود.

خیلی از ساعات روز را در محیط کار می‌گذرانید، پس باید مراقب سلامتی خود باشید. حقیقت این است که هر محیط کاری، اصول ایمنی و اولیه خاص خود را دارد؛ کارگرها، پرستاران و معلم‌ها هر کدام باید اصول اولیه ایمنی خود را رعایت کنند، اصولی که کارفرما وظیفه دارد آنها را گوشزد کند؛ اما عموماً، اصول اولیه ایمنی وجود دارد که در تمام مشاغل یکسان است.

بسته ایمنی در مواقع ضروری کمک کننده است



داشتن تجهیزات استاندارد ایمنی می‌تواند سلامتی را افزایش دهد



توجه به نکات کوچک ایمنی را بالا می‌برد

## تجهیزات ایمنی

