

# خودمراقبتی در محیط کار



مهندس محمدجواد فحول  
کارشناس مسؤول طب کار  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از

مطالعه مقاله:

۱. اهمیت خودمراقبتی در محیط کار را بیان کنند.
۲. با جنبه‌های مختلف خودمراقبتی در محیط کار آشنا شوند.

## مقدمه

در گذر از تاریخ به این نکته بر می‌خوریم که انسان‌های اولیه برای مراقبت از خود در برابر بلایای طبیعی و حیوانات درنده به غارها پناه می‌بردند و یا روی درختان زندگی می‌کردند. بنابراین موضوع خودمراقبتی بحث امروز نیست بلکه ریشه در آغاز خلقت انسان دارد و در وجود او نهادینه شده است. اما این که چرا انسان امروزی کم‌تر از خود مراقبت می‌کند، جای بسی تأمل و شگفتی است؟! در تعریف خودمراقبتی (self care) آمده است: «خودمراقبتی اقدام‌ها و فعالیت‌های آگاهانه، آموخته شده و هدف‌داری است که فرد به منظور حیات، تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می‌دهد.» در واقع خودمراقبتی، رفتارهایی است که فرد باید انجام دهد تا در تمام حیطه‌های سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی تندرست بماند.

## اهمیت خودمراقبتی در محیط کار

متأسفانه امروزه بی‌توجهی به خودمراقبتی در محیط‌های کاری خیلی نمایان است، آمارهای تکان‌دهنده، بیماری‌ها و حوادث شغلی ناشی از کار، گویای این است که عمده عوامل به وجود آورنده حوادث و بیماری‌ها، رفتارهای نایمن و مخاطره آمیز و بی‌احتیاطی‌هایی است که از جانب نیروی کار هدایت می‌شود. براساس مطالعات انجام شده بیش از ۸۰ درصد حوادث به خاطر رفتارهای نایمن نیروی کار و به عبارت دیگر خودمراقبتی ناکافی رخ داده است.

تخمین زده شده است که ۶۵ تا ۸۵ درصد همه مراقبت‌های سلامتی به وسیله خود شخص و بدون متخصصان اعمال می‌شود و گویا در محیط‌های کاری این موضوع کاملاً برعکس است و بیش از ۸۰ درصد حوادث به خاطر کم‌توجهی نیروی کار به دستورالعمل‌ها و آیین‌نامه‌های مربوط به سلامت کار و رفتار نایمن است.

از آنجایی که نیروهای کار (کارآفرینان، مدیران، سرپرستان، کارگران در صنایع، نیروی کار شاغل در واحدهای صنفی و...) در محیط‌های صنعتی و تولیدی با عوامل زیان‌آور محیط، شرایط کاری نامناسب، وسایل و تجهیزات نایمن سروکار دارند، در اینجا به جنبه‌های مختلف خودمراقبتی در محیط کار اشاره می‌شود:

### جنبه‌های مختلف خودمراقبتی در محیط کار

۱. اعتقاد و باور مدیران و سرپرستان و کارگران به بهداشت کار به عنوان یک اصل مهم
۲. توجه به اهمیت عوامل تأثیرگذار محیط کار بر سلامت نیروی کار و کنترل و یا حذف این عوامل
۳. حذف رفتارهای نایمن و مخاطره آمیز
۴. توجه به اهمیت معاینات ادواری نیروی کار و انجام به موقع آن در پیشگیری از بیماری‌های ناشی از کار
۵. استفاده نیروی کار از وسایل حفاظت فردی مناسب با توجه به نوع شغل
۶. شرکت مدیران، سرپرستان، کارگران و... در کلاس‌های آموزشی به منظور آشنایی با عوامل زیان‌آور محیط کار، اثرات آن بر سلامتی و راه‌های پیشگیری و کنترل آن
۷. کسب مهارت‌های فنی کارگران در زمینه شغلی خود به منظور عملکرد بهتر در تولید و افزایش بهره‌وری و به دنبال آن رضایت شغلی و ایمنی کار
۸. توجه به خواسته‌های مدیران و سرپرستان از جانب کارگران و ایجاد حس همدلی در تولید و به دنبال آن داشتن محیط کاری بدون تنش و استرس‌های روانی
۹. ایجاد حس همکاری با سایر کارگران در زمینه عملکرد



▲ جلسه آموزشی استفاده از کلاه در هنگام کار در مزرعه

### نتیجه گیری

با توجه به این که بیشتر حوادث و بیماری‌های ناشی از کار در نتیجه بی‌احتیاطی و بی‌مبالاتی نیروی کار در محیط‌های کاری انجام می‌شود، اهمیت خود مراقبتی بیش از پیش باید مورد توجه قرار گیرد. استفاده نکردن از وسایل حفاظت فردی توسط کارگران، بی‌توجهی یا کم‌توجهی مدیران به برنامه‌های سلامت کار و الزام‌های بهداشتی و ایمنی و قانون‌گریزی سبب شده است که حوادث و بیماری‌های ناشی از کار در محیط کار اتفاق افتند. بنابراین توجه به همه جنبه‌های خود مراقبتی باید در دستور کار قرار گیرد و باید اقدام مناسب و همدفردار به صورت جدی انجام شود که از آن جمله آموزش مدیران و صاحبان صنایع به الزام‌ها و آیین‌نامه‌های حفاظت

ایمنی و بهداشت کار و اجرایی کردن آن و هم‌چنین آموزش

کارگران در بدو ورود به محیط کار و کسب مهارت

کاری و آشنایی آنان با مخاطرات محیط کار و

اعتقاد و باور به این موضوع که سلامتی در

تمام فعالیت‌های تولیدی در اولویت

منابع

• [www.skillsforcare.com/skills/self-care/self-care.aspx](http://www.skillsforcare.com/skills/self-care/self-care.aspx)

• [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk)

است، می‌توان از بیماری‌ها

و حوادث شغلی به

میزان قابل توجهی

پیشگیری

کرد.

پانویس:

\* (MSDS) : Material Safety data sheet

کاری و جنبه‌های مختلف بهداشت کار  
۱۰. برخورداربودن از تغذیه سالم در محیط کار و استفاده نکردن از دخانیات و اقدام به ترک آن به ویژه در محیط‌هایی که آلاینده شیمیایی وجود دارد.

۱۱. آشنایی کارگران با برکه اطلاعات ایمنی مواد شیمیایی\* (MSDS) در محیط کار، با توجه به این که هر کارگری حق دارد بداند با چه موادی سروکار دارد.

۱۲. آشنایی نیروی کار با سرطان‌های شغلی شایع و عوامل خطر و راه‌های پیشگیری از آن

۱۳. اطاعت‌پذیری کارگران از سرپرستان و مدیران در جنبه‌های مختلف تولید و رعایت دستورالعمل‌های بهداشت کار

۱۴. انجام وظیفه کاری با توجه به شرح شغلی جهت پیشگیری از حوادث شغلی

۱۵. رعایت دستورها و الزام‌های مربوط به قوانین و مقررات اعلام شده از سوی ادارات و سازمان‌های حاکمیتی

۱۶. توجه به عوامل خطر ارگونومیک در محیط‌های کاری به منظور پیشگیری از اختلال‌های اسکلتی عضلانی به ویژه کمردردهای شغلی

۱۷. توجه به اهمیت فعالیت‌های بدنی (ورزش در محیط کار)

۱۸. مشارکت و ایجاد حس همکاری نیروی کار با متخصصان بهداشت کار در زمینه شناسایی عوامل تأثیرگذار بر سلامت

۱۹. ایجاد حس امنیت شغلی از طرف کارآفرینان به کارگران و این که نیروی کار خود را شریک در تمام امورات مربوط به تولید بداند. (سلامت روان کارگر)

۲۰. آگاه بودن کارفرمایان، مدیران، سرپرستان، کارگران از جنبه‌های قانونی غرامت و دیات ناشی از بیماری‌ها و حوادث ناشی از کار، به منظور ایجاد حساسیت و اهمیت موضوع در

پیشگیری از بیماری‌ها و حوادث در محیط کار

**آنچه بهورزان باید در زمینه آموزش خودمراقبتی در محیط کار به مردم، مورد توجه قرار دهند:**

۱. بازدیدهای مستمر از محیط کار و اعلام موارد نقض بهداشت کار به کارفرمایان

۲. آموزش جنبه‌های خودمراقبتی در محیط کار به شکل چهره به چهره به شاغلان

۳. آشنایی بیشتر با دستورالعمل‌ها و آیین‌نامه‌های بهداشت کار

۴. پیگیری در انجام معاینات ادواری شاغلان و همکاری با پزشک خانواده و ارجاع بیماران ناشی از کار به سطوح بالاتر و مراقبت از آنان

۵. ارجاع متخلفان از مقررات و موازین بهداشت کار به سطوح بالاتر

نحوه امتیازدهی:

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)	
کد این موضوع	۹۱۲۱۶
مثال: اگر امتیاز شما	SMS
۸۰ باشد: ۸۰ - ۹۱۱	۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۰۱