Arabic

المهام اليدوية الخطرة

تشمل المهام الخطرة مجموعة كبيرة من النشاطات التي تنطوي على استخدام الجسم لتحريك أو تثبيت شيء أو أشخاص أو حيوانات. مثلاً، تشمل المهام اليدوية تعبئة الرفوف أو العمل على خط ناقل للمنتجات أو إدخال بيانات في الكمبيوتر. ولا تعتبر جميع المهام اليدوية خطرة، لذا من الضروري تحديد المهام التي تشكل أخطاراً محتملة والحرص على التحكّم بها بصورة وافية.

ما هي المهمة اليدوية الخطرة؟

إنها المهمة التي تتطلب من شخص ما أن يرفع أو يخفض أو يدفع أو يسحب أو يحمل أو يحرك أو يثبّت أو يكبح شخص أو حيوان أو شيء وينطوي على واحد أو أكثر من الأمور التالية:

- استخدام قوة تكرارية أو ثابتة
- استخدام قوة شديدة أو فجائية
- استخدام حركة تكرارية
- استخدام وضعية بدنية ثابتة أو غير مريحة
- التعرّض للارتجاج.

تُعرف هذه العوامل الخمسة أيضاً بمواصفات المهمة اليدوية الخطرة.

ما هي الاضطرابات العضلية الهيكلية؟

تشمل الاضطرابات العضلية الهيكلية (MSDs) إصابات كالتواء وشدّ العضلات والأربطة والأوتار والمفاصل.

وتحصل معظم MSDs من جراء التلف التدريجي لاستعمال أعضاء الجسم المذكورة أعلاه. ويُذكر أن أكثر من ثلث طلبات تعويض إصابات العمال في نيو ساوث ويلز تتعلق بـMSDs ومعظم هذه النسبة سببها القيام بمهام يدوية خطرة.

وتشمل أعضاء الجسم التي من الشائع أن تتأثر بالمهام اليدوية الخطرة الظهر والرقبة والكتفين والمرفقين والمعصمين والبطن والركبتين.

كيف اتحكم بالمخاطر الناجمة عن المهام اليدوية الخطرة؟

على أي "شخص يدير مصلحة تجارية أو مشروعاً" (PCBU) أن يتحكّم بالأخطار التي تهدد الصحة والسلامة فيما يتعلق بالإصابة بـMSD نتيجة القيام بمهمة يدوية خطرة (Work Health and Safety Regulation 2017).

للتحكّم بخطر ما، على المسؤول ما يلي:

- تحديد الأخطار المحتملة (hazards) التي قد تسبب خطراً مرجّحاً (risk)
- إزالة الخطر المرجّح قدر الإمكان والمعقول
- إذا لم يكن ممكناً ومعقولاً إزالة الخطر المرجّح، الحدّ منه بتنفيذ تدابير ضبط وفقاً للتسلسل الهرمي للضوابط
- صيانة تدبير الضبط حفاظاً على فعاليته
- مراجعة تدابير الضبط

(*Work Health and Safety Regulation 2017*).

تتوفر لمحة عامة عن عملية إدارة مخاطر المهام اليدوية في Appendix A of the *Code of Practice – Hazardous Manual Tasks*.

استشارة عمالك

يجب أن تستشير عمالك المتأثرين بمخاطر المهمة اليدوية، أو الذين يُرجّح أن يتأثروا بها. إذا كان لدى عمالك ممثل لشؤون الصحة والسلامة، فيجب أن تستشيره أيضاً (Work Health and Safety Act 2011 No 10).

والخطوة الأولى في إدارة مخاطر القيام بمهام يدوية هي تحديد المهام التي يُحتمل أن تسبب MSDs. وعموماً تنطوي الأخطار المحتملة التي تنجم عن المهام اليدوية على التفاعل بين العامل وما يلي:

- مهام العمل وكيفية قيام العامل بها
- المعدات والأجهزة والأشياء التي يتم العمل بها
- بيئة العمل المكانية

كيف أحدّد المهام اليدوية الخطرة؟

- استشر عمالك، إذ باستطاعتهم تقديم معلومات قيّمة لك عما يشعرون به من عدم راحة وآلام في العضلات والمفاصل مما قد يشير إلى وجود أخطار محتملة.
- راقب المهام اليدوية، وحدد ما إذا كانت تنطوي على أي من مواصفات المهام اليدوية الخطرة.
- راقب التغيرات والاختلافات. قد تتمكن من تحديد تغيرات واختلافات أو مشاكل شائعة من خلال البيانات التي تجمعها، فقد تبيِّن التغيرات والاختلافات أن مهاماً معينة لها مواصفات أكثر تجعل منها مصدر خطر أو لها مواصفات معينة أكثر شيوعاً في بعض الأعمال. وقد تساعد التغيرات والاختلافات على تحديد المهام اليدوية التي ينبغي إعطاؤها أولوية في الاهتمام والمعالجة.
- راجع المعلومات المتوفرة. إن سجلات الإصابات وحوادث مكان العمل وتقارير التفتيش وطلبات تعويض إصابات العمال يمكن أن تساعدك في تحديد المهام اليدوية التي قد تسبب الضرر.

كيف أقيّم المخاطر؟

ينطوي تقييم المخاطر على تفحّص مواصفات المهمة اليدوية الخطرة بمزيد من التفصيل لتقييم القوة والحركات والوضعيات البدنية المطلوبة للمهمة والتي تؤدي إلى خطر الإصابة بـMSDs.

وينبغي أن تجري تقييماً للأخطار المرجّحة لأية مهام يدوية تُحدد أنها مصدر أخطار محتملة، إلا إذا كان الخطر المرجّح معروفاً جيداً وتُدرك كيفية التحكم به.

يمكن أن يساعدك تقييم الأخطار المرجّحة على تحديد ما يلي:

- الوضعيات البدنية والحركات والقوة التي ينطوي عليها العمل والتي تشكّل خطراً مرجحاً
- المرحلة التي تشكّل فيها الوضعيات والحركات والقوة خطراً مرجّحاً خلال أداء المهمة
- سبب حصولها
- الأمور التي يجب معالجتها.

كيف أحدد عوامل الأخطار المرجّحة؟

إن الإجابة على الأسئلة التالية ستساعدك على تحديد الوضعيات البدنية والحركات والقوة التي تشكّل خطراً مرجّحاً.

تقدّم إرشادات *Code of Practice – Hazardous Manual Tasks* تساعدك في الإجابة على هذه الأسئلة.

السؤال الأول: هل تنطوي المهمة على أيّ من الأمور التالية:

- استخدام حركة تكرارية؟
- استخدام وضعيات بدنية ثابتة أو غير مريحة؟
- استخدام قوة تكرارية أو ثابتة؟

كدليل عام، تعني كلمة "تكرارية" استخدام حركة أو قوة لأكثر من مرتين في الدقيقة وتعني كلمة "ثابتة" استخدام وضعية بدنية أو قوة لأكثر من ٣٠ ثانية في المرة الواحدة.

الوضعية البدنية الثابتة. تعني إبقاء أحد أعضاء الجسم أو كامل الجسم بذات الوضعية البدنية لفترة طويلة.

الوضعية البدنية غير المريحة. تعني وجود أحد أعضاء الجسم في وضعية غير مريحة أو غير طبيعية، مثلاً:

- الوضعيات غير المتوازنة أو غير المتكافئة
- الوضعيات التي تتطلب انثناءً شديداً للمفاصل أو الانحناء والاعوجاج.

السؤال الثاني: هل تستمر المهمة لفترة طويلة؟

إذا كانت الإجابة بـ«نعم» على السؤال الأول، فيعني هذا أنه ينبغي تحديد الوقت الذي يستغرقه إنجاز المهمة.

كدليل عام، إذا كان إنجاز المهمة يستغرق أكثر من مجموع ساعتين خلال نوبة عمل، أو أكثر من ٣٠ دقيقة متواصلة في كل مرة، فيعني هذا وجود خطر من الإصابة بـMSD.

السؤال الثالث: هل تنطوي المهمة على قوة شديدة أو فجائية؟

القوة هي مقدار الجهد العضلي المطلوب للقيام بحركة أو محاولة القيام بها أو مقاومتها أو تغييرها. والمجهود العضلي القسري يمكن أن يحمّل العضلات والأوتار والمفاصل وفِقرات الظهر أكثر من طاقتها ويسبب معظم الاضطرابات العضلية الهيكلية.

ويتم بذل قوة شديدة عندما يتم تحميل العضلات أو غيرها من الأنسجة قوة شديدة نسبةً إلى عضو الجسم الذي يقوم بالنشاط. ومن مؤشرات وجود قوة شديدة وصف العامل لمهمة بأنها صعبة بدنياً أو يحتاج إلى مساعدة للقيام بها أو تتطلب شخصاً قوياً أو شخصين للقيام بها، أو عندما تحتاج المهمة التي يمكن تأديتها عادةً بيد واحدة إلى كلتا اليدين.

وتحصل القوة الفجائية عندما يكون هناك ارتفاع أو انخفاض سريع في المجهود العضلي المطلوب. على سبيل المثال، تشمل القوة الفجائية الحركات المتنافرة أو الارتجاجية أو غير المتوقعة. وتتميز القوة الفجائية بالخطورة لأنه يتعين على الجسم أن يتأقلم فجأة مع القوة المتغيّرة. وينشأ عن المهام التي تتضمن قوة فجائية قوة شديدة أيضاً.

لمحة عامة

السؤال الرابع: هل تنطوي المهمة على ارتجاجات؟

يزيد تعرض كامل الجسم أو اليدين والذراعين للارتجاج لفترة طويلة من خطر الإصابة بـMSDs وغيرها من المشاكل الصحية. وتزيد درجة الخطورة مع زيادة فترة التعرض للارتجاج وارتفاع مداه. مثال على المهام التي تنطوي على الارتجاج استخدام الأجهزة اليدوية الكهربائية أو تشغيل المعدات الثقيلة المتحركة.

السؤال الخامس: هل يوجد خطر؟

تنطوي المهمة على خطر الإصابة بـMSD إذا كنت قد أجبت بـ«نعم» على أيّ مما يلي:

- السؤال الأول والسؤال الثاني
- السؤال الثالث

إذا أجبت بـ«نعم» على السؤال الرابع، فإن المهمة قد تنطوي على خطر ولكن تتطلب المزيد من الاستقصاء.

وقد تنطوي المهمة على أكثر من عامل خطورة؛ وكلما زادت عوامل الخطورة، زاد خطر الإصابة بـMSD.

إذا حددت خطراً، يتعين أن تفكر بمصادر الأخطار التي تنطوي عليها المهمة إذ قد يكون بإمكانك تغييرها لإزالة خطر الإصابة بـMSD أو خفضه.

ومصادر الخطر الرئيسية هي:

- تصميم موضع العمل وتقسيمه
- طبيعة وحجم ووزن وعدد الأشياء التي يتم العمل بها للقيام بالمهمة اليدوية
- أنظمة العمل
- البيئة التي يتم تأدية العمل اليدوي فيها.

تقدّم *Code of Practice – Hazardous Manual Tasks* إرشادات أخرى عن تقييم المخاطر.

تتضمن المنشورات التالية المزيد من المعلومات يرجى إضافة ‘Hazardous manual tasks – Risk management worksheet’ (ورقة النشاطات التدريبية الخاصة بالمهام اليدوية الخطرة – إدارة المخاطر).

كيف أتحكم بالخطر؟

تتطلب أنظمة الصحة والسلامة في العمل من المسؤولين استخدام التسلسل الهرمي للضوابط واختيار تدبير الضبط الأكثر فعالية لإبعاد الخطر أو خفضه. قد ينطوي ذلك على تدبير ضبط واحد أو تدبيريّ ضبط مختلفين أو أكثر.

وتعتبر إزالة الخطر تدبير الضبط الأكثر فعالية وهو ينطوي على إزالة المهمة اليدوية الخطرة والخطر المتعلق بها. وإذا لم يكن من المعقول عملياً إزالة الخطر، عليك عندها خفض المخاطر قدر الإمكان والمعقول.

السلسلة الهرمية للضوابط		أمثلة عن تدابير الضبط
المستوى الأول	إزالة الخطر	• استخدم التشغيل الآلي للمهمة اليدوية (كاستخدام أجهزة تحكّم عن بعد). • قم بتوصيل السلع والبضائع مباشرة إلى نقطة الاستخدام لإزالة المناولة المتعددة لها.
المستوى الثاني	الاستبدال	• استبدل الأشياء الثقيلة بأشياء أخف أو أصغر أو أسهل لحملها. • استبدل الأجهزة اليدوية بأجهزة كهربائية لخفض مستوى القوة المطلوبة للمهمة.
	العزل	• اعزل الآلات الارتجاجية عن المستخدم؛ مثلاً: بتوفير مقعد مستقل تماماً على المعدات المتحركة.
	الهندسة	• استخدم وسائل آلية مساعِدة للرفع. • وفّر للعمال محطات عمل يمكن تعديل ارتفاعها.
المستوى الثالث	الإدارة	• اجعل العمال يتناوبون على القيام بمهام مختلفة. • نظّم تدفق العمل بشكل يُغني العمال عن بذل مجهود بدني وذهني كبير في أواخر نوبة العمل.
	التجهيزات الوقائية الشخصية	• قفازات مقاومة للحرارة لمسك الأشياء الساخنة. • أحذية ممتصة للصدمات للعاملين على أرضيات إسمنتية صلبة.

لمحة عامة

لتنفيذ الضوابط الأكثر فعالية ينبغي عليك:

- البدء من أعلى التسلسل الهرمي للضوابط.
- تمكين العمال من تجربة الضوابط وإعطائك آرائهم بها قبل اتخاذ قرارات بجعلها دائمة.
- التحدث إلى العمال لتحديد الضوابط المناسبة.
- شرح أسباب التغيير للعمال وغيرهم.
- الحرص على صيانة أية أداة مستخدمة للمهمة اليدوية بصورة جيدة.
- توفير تدريب للتأكد من قدرة العمال على تطبيق ضوابط المخاطر بكفاءة. ينبغي أن يشمل التدريب معلومات عن إدارة مخاطر المهام اليدوية عموماً ومخاطر مهام يدوية محددة وكيفية ضبطها. استخدم وسائل مساعِدة وأجهزة ومعدات آلية وإجراءات عمل مأمونة وأسلوب الإبلاغ عن مشكلة أو مسألة تتعلق بالصيانة.

يجب أن لا يُستخدم التدريب على تقنيات الرفع كوسيلة وحيدة أو رئيسية لضبط خطر التعرّض لـMSDs.

مراجعة تدابير الضبط

يجب مراجعة تدابير الضبط التي تم تطبيقها وإذا لزم الأمر تعديلها للتأكد من حسن عملها وصيانة بيئة العمل لضمان خلوها من المخاطر على الصحة والسلامة.

وينبغي أن تراجع تدابير الضبط بعد أن تقع حادثة أو تكاد أن تقع:

- عندما يصبح تدبير الضبط غير مجدٍ
- قبل إجراء تغيير يُحتمل أن يسبب خطراً جديداً أو مختلفاً
- إذا تحدّد وجود خطر محتمل جديد
- إذا دلّت الاستشارة أنه من المطلوب إجراء مراجعة
- إذا طلب ممثل لشؤون الصحة والسلامة إجراء مراجعة.

للمزيد من المعلومات

للمزيد من المعلومات عن إدارة مخاطر المهام اليدوية الخطرة، تفقّد www.safework.nsw.gov.au أو اتصل بـ Customer Experience على الرقم 13 10 50.

تتضمن المنشورات التالية المزيد من المعلومات:

- Work Health and Safety Regulation 2017
- *Code of Practice – Hazardous Manual Tasks*

تم اقتباس هذه المعلومات من أوراق النشاطات التدريبية الخاصة بالمهام اليدوية من Workplace Health و Safety Queensland وSafeWork SA.

تبرّؤ من المسؤولية

تحتوي هذه النشرة على معلومات عن أحكام الصحة والسلامة في أماكن العمل في نيو ساوث ويلز وتطبيقها، وقد تشمل بعض مستلزماتك بموجب بعض أجزاء من التشريع الذي تسهر على تنفيذه SafeWork NSW. غير أنه للتأكد من امتثالك لمستلزماتك القانونية عليك الرجوع إلى التشريع المناسب.

يمكنك الاطلاع على أحدث القوانين بتفقّد موقع تشريعات نيو ساوث ويلز الإلكتروني www.legislation.nsw.gov.au

هذه النشرة لا تشكّل بياناً شاملاً عن القانون ينطبق على مشاكل معينة أو أفراد معينين أو بديلاً عن المشورة القانونية. ينبغي أن تحصل على مشورة قانونية مستقلة إذا احتجت إلى مساعدة في تطبيق القانون على وضعك الخاص.

يمكن عرض هذه النشرة وطباعتها وإعادة إنتاجها بدون تعديل للاستخدام الشخصي أو في مكان العمل أو للاستخدام غير التجاري.

Catalogue No. **SW08033**
SafeWork NSW, 92–100 Donnison Street, Gosford, NSW 2250
Locked Bag 2906, Lisarow, NSW 2252
Phone 13 10 50
Website **www.safework.nsw.gov.au**
©Copyright SafeWork NSW 1117