

السلامة في الأعمال المكتبية Office Works Safety

تتطلب الأعمال المكتبية استخدام الحاسب الآلي والإنترنت والجلوس لساعات طويلة في المكاتب دون حركة ولا يقتصر الجلوس على العمل بل يمتد ذلك فيشمل كافة مجالات الحياة ، لذلك فإنه، وحتى تتمكن من أداء عملك بمكتبك في مناخ تنعم فيه بالسلامة والصحة والراحة التامة، والإنتاجية العالية يجب مراعاة مجموعة اعتبارات جوهرية ورئيسية نلخصها لك فيما يلي :-

- ١- التأكد من توافر الإضاءة المتجانسة وبالشدة التي تتناسب مع طبيعة عملك.
 - ٢- يجب أن تحجب الضوء حتى لا يقع على عينيك مباشرة، كذلك تجنب سقوط ضوء المصباح فوق أي سطح مصقول تكون الكتب أو أدوات الكتابة موضوعة فوقه حتى لا يؤدي هذا الوهج الناتج من انعكاس الضوء على هذا السطح إلى إعاقة الرؤية ويستحسن أن يوضع المصباح خلفك.
 - ٣- عند عملك على جهاز الكمبيوتر يجب تجنب الوهج المنعكس عن الشاشة وحاول أن تركز عينيك على شيء آخر غير الشاشة من وقت لآخر للحد من إجهاد العينين، ومراعاة أن يكون وضع لوحة المفاتيح والفأرة بالشكل الذي لا يؤثر سلباً على سلامة الذراع والكتف.
 - ٤- يجب أن يكون وضع الجلوس مريحاً بحيث يكون العمود الفقري في وضع استقامة وأن يكون ظهر الكرسي مسانداً للفتحات القطنية أسفل الظهر، كما يجب أن يكون ارتفاع الكرسي قابلاً للتعديل في وضع الجلوس وأن تكون للكرسي قاعدة توفر أقصى درجات الثبات.
 - ٥- أعط لنفسك فترات منتظمة للراحة وانفض عن كرسيك وقف على قدميك وتحرك حولك لبعض الوقت وقم بثني يديك وحرك الرقبة بشكل دائري وأدر الرأس يميناً ويساراً وكرر ذلك من وقت لآخر لأن ذلك يساعد على ارتخاء العضلات المتوترة ويعد بمثابة تمارين لعضلات الجسم.
 - ٦- يراعى عدم التدخين والإقلاع عن هذه العادة السيئة التي تصيب الإنسان بالكثير من الأمراض، وامتنع عن التدخين تماماً بمكان عملك وبخاصة بالمكاتب المغلقة ومراعاة توفير شدة التهوية المناسبة وتجديد الهواء من وقت لآخر بمكان عملك.
 - ٧- تأكد من توافر اشتراطات السلامة بمكان عملك والتي تكمن في سلامة الأرضيات والتوصيلات الكهربائية ومخارج النجاة ووسائل الإنذار ومكافحة الحريق ومواد الإسعافات الأولية .
 - ٨- لا تقم باستخدام السخانات الكهربائية لإعداد الشاي والقهوة والمشروبات الساخنة بمكتبك لأن ذلك يعرضك لمخاطر الحريق.
- كما يجب التقيد بمتطلبات السلامة العامة حال مغادرة المكاتب سواء في الظروف العادية أو الطارئة والتي تتمثل في:
- * التأكد من إغلاق النوافذ والأبواب ووضع المفاتيح في الأماكن المخصصة لها.
 - * التأكد من إطفاء الأنوار قبل مغادرة المكان.
 - * التأكد من إغلاق اسطوانات الغاز وحفريات الماء.
 - * فصل التيار الكهربائي عن الأجهزة الكهربائية من المفتاح الخاص بهذه الأجهزة.
 - * التأكد من وضع الأشياء الخاصة في أدراج أو خزائن مغلقة .
 - * في حال حدوث سرقة يتم إعلام مسئول الأمن الجامعي فوراً لاتخاذ التدابير اللازمة، والإبلاغ عن الحادث عن طريق الويب .