

# CONSEJOS PREVENTIVOS

(العربية)



FUNDACION  
LABORAL  
DE LA CONSTRUCCION

Organismo paritario del sector  
de la construcción



CONFEDERACIÓN NACIONAL  
DE LA  
CONSTRUCCIÓN



## 1 الظروف الجوية

### 1.1 إذا كنت متعرضاً لدرجات حرارة عالية جداً



قم ببسط العمل على الوقت قدر الإمكان وقم باستراحات منتظمة (الإستراحات في أماكن باردة وظليلة). امنع أو على الأقل تجنب الجهد العضلي في أكثر ساعات النهار حرارة



حاول ألا تعمل وحدك . دع زملائك يعلمون بالوضع



تناول السوائل التي تحتوي على ملح وسكر بشكل منتظم . ينصح بالمشروبات المركزة



تجنب تناول المشروبات الكحولية أو المشروبات التي تحتوي على كافيين

## 1.1 إذا كنت متعرضاً لدرجات حرارة عالية جداً



ارتدي الملابس الفضفاضة والخفيفة ذات الألوان الفاتحة والقابلة للتنفاز  
إذا كان عملك يسمح بذلك



نم بالقدر الذي تحتاجه وتناول الطعام المتوازن



حاول ألا تتناول الأطعمة الدسمة جداً



استعمل مراهم عالية الوقاية ضد أشعة الشمس

## 2.1 إذا كنت متعرضاً لدرجات حرارة منخفضة جداً



ارتدي ملابس مصممة لوقايتك من درجات الحرارة المنخفضة . ارتدي طبقات متنوعة من الملابس الخفيفة لتعزل جسمك بشكل جيد . الطبقة الخارجية يجب أن تكون قابلة لصد الرياح



تناول طعام متوازن ووجبات نظامية على طول اليوم لكي تزود جسمك بالطاقة التي يحتاجها لإنتاج الحرارة



تناول مشروبات ساخنة خالية من الكحول



قم ببسط العمل على الوقت قدر الإمكان وقم باستراحات منتظمة ( الإستراحات في أماكن مكيّفة )

## 2.1 إذا كنت متعرضاً لدرجات حرارة منخفضة جداً



إذا كان عليك القيام بأعمال لا تتطلب منك كثرة الحركة قم ببعض التمارين التي من شأنها تدفئة جسدك ومنعه من تلقي البرد



استعمل واقيات من الرياح أو ملاجئ معينة لتخفيض فقدان الحر

### 3.1 في حالات الظروف الجوية غير الملائمة



أوقف كل الأعمال الخارجية إذا كان هناك عاصفة رعدية ، أو أمطار شديدة ، أو رياح قوية ، أو تساقط ثلوج أو أي ظروف جوية أخرى غير مناسبة قد تقلل من القدرة على الرؤيا



أوقف استخدام أية آلة تستعمل في عمليات رفع الحمولات ( رافعات برجية أو رافعات متنقلة ) عندما تصبح الظروف الميترولوجية (الجوية) سيئة لدرجة تجعل من استخدام الآلة أمراً غير آمن



لا تقم بأعمال في مناطق مرتفعة ( على السقالة ، منصات الرفع ، الخ .. ) عندما تكون الظروف الجوية في حالة تجعل هذا العمل غير آمن



في حالة العاصفة الرعدية أوقف كل الأعمال التي تسير تحت أسلاك كهربائية ، محولات كهربائية ، الخ

## 2 كيفية التصرف في حالة ظهور طارئ ما

### 1.2 في حالة الحادث



ابق هادئاً . هدئ من روع الطرف المصاب ولا تدع الناس يحتشدون حوله



لا تحرك الشخص المصاب حتى تعرف ماهية الإصابة ما لم يتطلب الوضع غير ذلك  
(.. خطر حدوث انفجار ، نيران ، انهيار ، الخ )



لا تحاول إعطاء الشخص المصاب أي شيء من الطعام أو الشراب



إذا كان ممكناً قم بتغطية الشخص المصاب ببطانية أو ما شابهها

## 1.2 في حالة الحادث



إذا لم تكن تعرف كيفية القيام بالإسعافات الأولية فلا تحاول القيام بها .  
أعلم الأشخاص المدربين على الإسعافات الأولية أو المحولين طبياً بالأمر



لا تترك الشخص المصاب وحده حتى يصل الناس المدربون على  
الإسعافات الأولية

## 2.2 في حالة الحريق



أعلم زملاءك بالموقف مستعملاً الوسيلة المناسبة لك ( تلفون ، جهاز لاسلكي  
(... الخ )



إذا كانت النيران قليلة حاول إطفائها بأداة مكافحة حريق مناسبة .  
قف دائماً بين النار ومخرج النجاة



إذا كانت النيران كبيرة قم بإخلاء المنطقة . لا تقم بأيّة مخاطر غير  
ضرورية



إذا كان هناك دخان فاجثم نحو الأسفل وسر بمنديل أو قطعة ثياب  
مرطبة على فمك وأنفك

## 2.2 في حالة الحريق



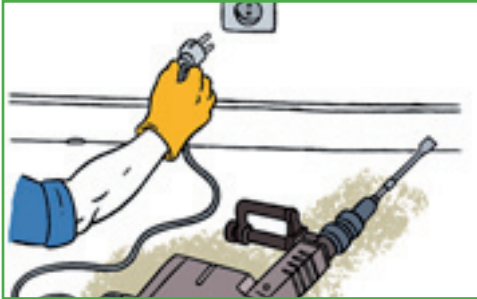
إذا أصابت النيران ثيابك فلا تركض . ارم بنفسك على الأرض وقم بالدحرجة حول نفسك واصرخ في طلب المساعدة



إذا وقعت في فخ النيران:  
أغلق قدر المستطاع جميع الأبواب بينك وبين النيران  
سد كل الثغرات حول الأبواب بملابس ويفضل أن تكون مرطبة

**3.2 إذا كان يجب عليك الإخلاء**

استمع إلى التعليمات المعطاة من قبل مشرفي الطوارئ



افصل كل الآلات الكهربائية إذا كان ذلك بمقدورك



ابق هادئاً

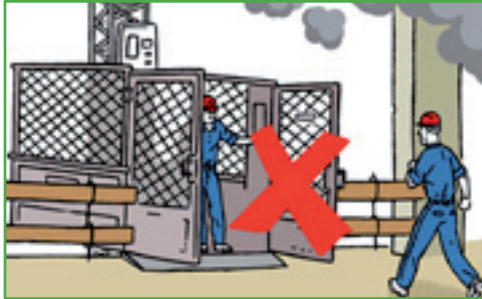


غادر منطقة العمل بسرعة

### 3.2 إذا كان يجب عليك الإخلاء



استعمل ممرات النجاة المعطاة



لا تستعمل مصاعد أو رافعات



لا تحجز ممرات الخروج



لا ترجع للوراء بغرض جمع ممتلكات شخصية

### 3.2 إذا كان يجب عليك الإخلاء



اعرض مساعدتك للمعاقين



إذا أصبحت في الخارج اذهب إلى نقطة الإجتماع إذا كانت موجودة

## 4.2 في حالة ضربة شمس



أعلم الأشخاص المتدربين على الإسعافات الأولية أو المحولين طبياً بالأمر



انقل الشخص المصاب إلى مكان بارد ومهوي . انزع عنه كل الملابس غير الضرورية وقم بتبريد جلده باستعمال على سبيل المثال قطعة قماش أو ثياب باردة وترطيب باقي جسده بالماء البارد



قم بتهوية الشخص المصاب لتبريد جلده



إذا وجدت تشنجات في الشخص المصاب فلا تحاول إيقافها . هذه عبارة عن حركات عضلية لاإرادية تحدث من جراء خلل في الجهاز العصبي ، ومحاولة إيقافها قد ينتج عنها إصابات معينة . حاول وضع شيء مريح ( ثياب ، مخدة ، الخ .. ) تحت رأس الشخص المصاب لتمنع اصطدامه بالأرض



لا تترك الشخص المصاب وحده حتى يصل الناس المتدربون على الإسعافات الأولية

## 5.2 في حالة انخفاض درجة حرارة الجسم أو لسعة البرد



أعلم الأشخاص المتدربين على الإسعافات الأولية أو المحولين طبياً بالأمر



انقل الشخص المصاب إلى مكان دافئ وجاف . إذا كانت لسعة البرد في كامل الجسد فقم بزيادة درجة حرارة المكان بشكل تدريجي



قم بنزع الملابس عن الشخص المصاب إن كانت رطبة . قم بتنشيف الشخص المصاب ومن ثم بتغطيته ببطانية



إذا كان الشخص المصاب واعياً قدم له شرباً سكرياً ساخناً ( شاي ، قهوة ، حساء ، الخ ..). إذا أصبح المكان دافئاً فعليك أن تحث الشخص المصاب على تحريك أعضائه المصابة من جسمه



لا تترك الشخص المصاب وحده حتى يصل الناس المتدربون على الإسعافات الأولية

### 3 العربات قيادة

#### 1.3 قبل قيامك بعملية القيادة



أرح نفسك للمدة التي تحتاج لها



جنب تناول الوجبات الثقيلة



لا تتناول كحوليات أو تتعاطى مخدرات



جنب القيادة بعد تناول أدوية من شأنها تسبب النعاس ( أخبر طبيبك  
( بنوع عملك بحيث يستطيع إعطائك وصفة الأدوية المناسبة

### 2.3 أثناء قيامك بعملية القيادة



لا تتجاوز حدود السرعة أو أن تقوم بالقيادة بطريقة خطيرة



قم دائماً بوضع حزام الأمان



قم بضبط درجة الحرارة داخل العربة . تجنب الحماوة الزائدة



جنب القيادة أثناء ساعات النهار الأكثر حماوة . أوفي الليل ، أوفي الظروف الجوية السيئة

## 2.3 أثناء قيامك بعملية القيادة



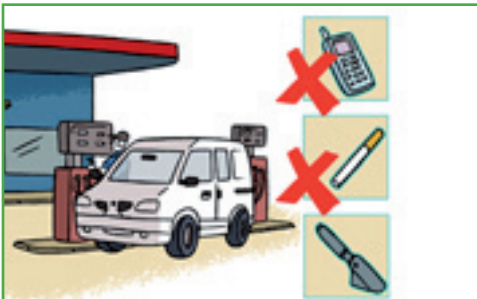
لا تستعمل الهاتف الجوال ( موبايل ) وأقل من استعمال أجهزة  
التهاتف الحرة قدر المستطاع



قم باستراحة على الأقل كل ساعت



إذا أحسست بالنعاس قم بإيقاف العربيه في مكان آمن و خذ استراحة



عند تعبئة الوقود قم بإطفاء المحرك وشد فرملة اليد . لا تدخن أو  
تستعمل هاتف جوال ( موبايل )

### 3.3 في حالة حدوث عطل ما



إذا كان بالإمكان قم بنقل العربة إلى مكان آمن



استعمل الأدوات والمعدات المخصصة للفت انتباه بقية السائقين إلى العربة وقم بارتداء سترة الأمان العاكسة عند مغادرتك لكبين العربة