

با نام حسین بر سینه ها گل برتید
از لشکر به بارگاه او بل برتید
گویند که هر زمان گرفتار شدید
بر دامن مادر دست توسل برتید



ماهنامه تخصصی ایمنی - بهداشت - محیط زیست - نیروگاه رامین

سال سوم - شماره ۳۵ - آبان ماه ۱۳۹۵

به توکل نام اعظمت:
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

در این شماره می خوانیم:

ایمنی کار در ارتفاع



برای خستگی پاییزه
چه بخوریم ؟



در وارونگی هوا
چه باید کرد ؟



معرفی یک کار خوب

(واحد کتابخانه و اسناد فنی نیروگاه)

خیر در چیزی است که اتفاق می افتد
عمق آب رودخانه تا زانوی شتر



لحظه ای تفکر

پروردگارا !!

تو مرا می خوانی ...

ولی من رو بر می گردانم

توبه من محبت می ورزی

ولی من با تو دشمنی می کنم

نعمت می دهی و من نمی پذیرم

السلامتیك يا امداد الحقین

السلامتیك يا امداد الحقین

السلامتیك يا امداد الحقین

السلامتیك يا امداد الحقین

السلامتیك يا امداد الحقین



ایمنی، بهداشت و محیط زیست

ایمنی

((من احياها فکانما احيا الناس جميعاً)) (آیه ۳۲ سوره مبارکه مائده)
هرکس جان یک نفر را نجات دهد مانند آن است که جان همه مردم را نجات داده

شرایط کار روی داربست :

- مسیر تردد روی داربست ایمن باشد
- مسیر عبور و مرور زیر داربست ایمن شده باشد مطابق با مقررات
- جایگاه کار مطابق با نوع کار، وزن و شرایط
- جایی که قلاب کمر بند ایمنی با سایر تجهیزات کار در ارتفاع که به آن نقطه بسته می شوند از پایداری و استحکام کافی برخوردار باشد
- کارگران از کار در ارتفاع ترس نداشته باشند و از لحاظ روحی و جسمی آمادگی لازم را داشته باشند
- تجهیزات و وسائل حفاظت فردی مناسب داربست انتخاب شده باشند
- شرایط جوی نظیر باد، شرجی، گرما و سرما هوا مورد بررسی قرار گیرند.

نکات:

- هرگز به تنهایی کار نکنند
- هرگز محل اتصالات PPE و سایر تجهیزات خود سرانه انتخاب نشوند
- قبل از شروع به کار از محل بازدید داشته و وسائل حفاظت فردی خود را بازرسی نمایند
- قبل یا حین کار در صورت مشاهده هرگونه مشکل سریعاً به سرپرست یا مسول ایمنی گزارش شود.
- در نگهداری از ابزار آلات و تجهیزات حفاظت فردی کوشا باشید

ایمنی کار در ارتفاع :

کاربرد قوانین کار در ارتفاع، آیین نامه ها، استفاده از وسایل، تجهیزات و وسائل حفاظت فردی به همراه آموزش نقش مهمی در کاهش و پیشگیری از حوادث ناشی از کار را دارد.

آموزش:

مهمترین قسمت در نهادینه کردن فرهنگ ایمنی و پیشگیری از حوادث ناشی از کار می باشد قبل از شروع کار تمامی تمیهدات لازم توسط سرپرستان و کارشناسان ایمنی در محل مورد بررسی و تذکرات لازم به افراد داده می شود (در ضمن این افراد در کلاسهای آموزشی work at height شرکت نموده باشند)

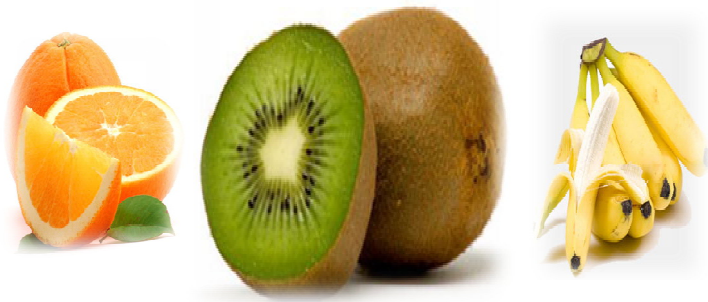
علاوه بر رعایت کردن کارگران باید يك فرد متخصص در این زمینه حضور داشته باشد که چگونگی برپایی داربست را نظارت کند و هرگونه مشکل یا پیشامدی را برطرف کند

نکات قابل بررسی :

رعایت قوانین در هنگام برپایی داربست – عملیات بعد از برپایی داربست - بررسی فهرست و ارسای داربست و وضعیت ایمنی

در صورتی که بعد از برپایی داربست شاخص تحقق اصول ایمنی امتیاز لازم را کسب ننمود از داربست نباید استفاده شود و تگ مربوطه روی داربست نصب تا زمان صدور مجوز ایمنی

ایمنی، بهداشت، محیط زیست



پاییز که می‌رسد خیلی‌ها احساس خستگی و افسردگی می‌کنند. همین که خورشید زود غروب می‌کند و نور کمتر می‌شود

آجیل

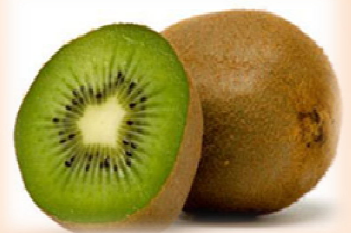


تمام میوه‌های صدفی، حاوی امگا ۳ و سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی

موز



کیوی



پرتقال

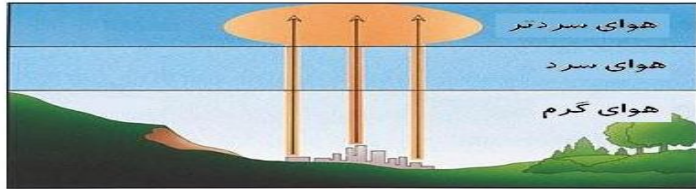


صرف‌های معدن آهن و روی را مختل می‌کند، در نتیجه

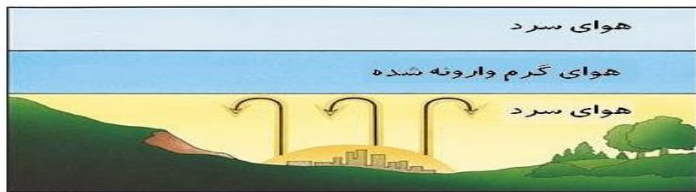
محیط زیست



پدیده وارونگی هوا یا اینورژن چیست؟



حالت عادی



وارونگی هوا

از آنجاییکه منابع آلاینده هوا به طور دائم آلاینده های خود را در داخل لایه سطحی تزیق می کنند، غلظت آلاینده ها در این شرایط به شدت افزایش می یابد. آلودگی هوا زمانی به شدیدترین حد خود می رسد که پدیده وارونگی، با ارتفاع کم و برای مدت طولانی تر در هوای شهر باقی بماند. در واقع لایه اینورژن با ارتفاع کم و مدت زمان مدید، حائل پایدار و ساکنی ایجاد می کند که مانع اختلاط این سطح با سطوح بالایی شده و با افزایش غلظت آلاینده ها در زیر آن، آلودگی هوا تشدید می شود. وارونگی هوا به معنای تغییر یا انحراف هوا از وضعیت موجود به حالتی دیگر به علت ارتفاع می باشد که در بیشتر موارد به وارونگی دمایی مربوط بوده و منجر به تهدید سلامتی انسان ها می شود. این پدیده همچنین می تواند باعث جلوگیری از پدیده انتقال حرارت جابجایی گردد.

چه باید کرد؟

در مواقعی که وارونگی هوا به اوج خود میرسد افراد کار چندان قابل توجهی نمیتوانند انجام دهند و در حقیقت این تغییر و تحولات جوی است که بساط این وضعیت را برمیچیند. با این حال توصیه میشود در چنین روزهایی کمتر از خانه ها خارج شده یا راهی مناطق اطراف شهری شوند که کمتر در معرض ذرات آلاینده قرار دارند. گذشته از آن استفاده از سیستمهای تصفیه هوای مطبوع نیز در کاهش اثرات مخرب این پدیده بر وضعیت سلامت افراد مؤثر هستند.

در حالت عادی و از لحاظ فیزیکی، هوای گرم به سمت بالا و هوای سرد به دلیل سنگینی به سمت پایین حرکت می کند. در اوایل روز و هنگام طلوع خورشید لایه های زمین به دلیل برخورد اشعه های نور خورشید گرمتر از لایه های زیرین می شود. با شروع روز و آغاز فعالیت های انسانی و مصرف سوخت دمای هوای سطح زمین زیاد می شود. این هوای گرم هنگام صعود و حرکت به سمت بالا یا هنگام جا به جایی به وسیله باد با لایه ای هم دما از هوا که توسط تابش خورشید در طبقات فوقانی جو تشکیل شده برخورد کرده و این مانع صعود و تبادل هوا می شود. نتیجه آن تشکیل یک سطح پوششی بالای شهر است که با گذشت زمان و افزایش فعالیت های انسانی و به دلیل حبس هوا در زیر این لایه مواد آلاینده تولید شده در سطح زمین باقی مانده و بالا نمی روند. هیچ کدام از آلاینده ها در به وجود آمدن چنین پدیده ای دخیل نیستند و فقط وضعیت جوی است که آن را بوجود می آورد. بعبارتی دمای هوای محیط در لایه تروپوسفر معمولاً با ارتفاع کاهش می یابد. با وجود این گاهی اوقات در لایه مزبور درجه حرارت با ارتفاع افزایش نشان می دهد که به این وضعیت اینورژن یا وارونگی دما گفته می شود. وارونگی دما گاهی از سطح زمین به طرف بالا دیده می شود که آن را اینورژن سطح زمین می گویند و گاهی در لایه ای بالاتر از سطح زمین دیده می شود که آن را وارونگی سطوح فوقانی می خوانند. هرچند نقش انسان در آلوده کردن جو موثر است اما طبیعت نیز گاهی اوقات با پدیده اینورژن در تشدید موضوع دخالت دارد. زیرا هنگامی که این پدیده اتفاق می افتد هوای سرد و آلوده به دلیل سنگینی بیشتر در سطح پایین و هوای گرم در ارتفاع بالا قرار می گیرد و لذا جو حالت پایدار به خود گرفته و امکان مخلوط شدن و تهویه هوا میسر نمی گردد.

بدون شرح

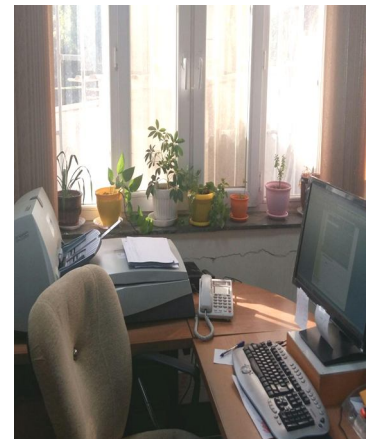


معرفی یک کار خوب:

واحد کتابخانه و اسناد فنی نیروگاه

خانمها زینب بهمنی و مینا حدادیان

آراستن محیط کتابخانه به گل و گیاه



مادامی که پارو نرانی

قایق زندگی تو

یاسرجه ایش من ماندر

یاباهاودی

به همراه خود هر روز

تاثیر نگهداری گل و گیاه در محیط کار

تصفیه کننده های محیط

هوای تمیز بر سلامت افراد خانه تاثیرات زیادی دارد. اغلب، نگهداری گیاهان در منزل به عنوان موجودات زنده که دی اکسید کربن محیط را دریافت می کنند و اکسیژن آزاد می کنند،

افزایش کارایی کارمندان

طبق مطالعه ای که نتایج آن در مجله هنر و توان بخشی آمریکا به چاپ رسیده است، خلاقیت و کارایی کارمندان شرکت ها و موسساتی که در دفاتر کاری شان گیاه قرار می دهند، بیشتر است.

سریع تر شدن روند بهبود بیماران

«برونو کورتیس»، متخصص قلب دانشگاه شیکاگو می گوید: «گیاهان موجب می شوند افراد احساس آرامش بیشتری کنند و مثبت اندیش تر شوند

نمانی هم سایه ات هم چراغ آرزو کن بها جوانی ات روشن تر خواهد شد

روباهی از شتری پرسید:

«عمق این رودخانه چه اندازه است؟»

شتر جواب داد: « تا زانو»

ولی وقتی روباه توی رودخانه پرید، آب از سرش هم گذشت و همین طور که دست و پا می زد به شتر گفت:

«تو که گفتی تا زانو!»

شتر جواب داد: « بله، تا زانوی من، نه زانوی تو »

نتیجه: هنگامی که از کسی مشورت می گیریم یا راهنمایی می خواهیم

باید شرایط طرف مقابل و خودمان را هم در نظر بگیریم. لزوماً هر تجربه ای که دیگران دارند

برای ما مناسب نیست.



راههای ارتباطی با گروه HSE

تلفن داخلی: ۴۴۱۷-۴۴۴۲

و

از طریق سیستم پیام اتوماسیون اداری

منتظر پیشنهادات و انتقادات شما هستیم

خیر در چیزی است که اتفاق می افتد؛

باید تسلیم بود...

گاهی برای شما حادثه ای رخ می دهد و شما را غصه دار می کند؛

اما پس از مدتی متوجه می شوید

در دل این بحران،

برکاتی نهفته است که خداوند در یک بسته بندی تلخ

به شما هدیه می دهد!

مطمئن باش:

ساقی هر چه ریزد

از لطف اوست...

دعوت به همکاری

بدینوسیله از علاقمندان دعوت بعمل آید در جهت غنی کردن چنانچه در زمینه مسائل ایمنی، بهداشتی و زیست محیطی، مقاله و مطالب کاربردی دارا می باشند با ذکر نام نویسنده در ماهنامه ثبت می گردد.

محورهای مطالب ارسالی:

مسائل و مشکلات ایمنی در محیط کار

مسائل و معضلات زیست محیطی محیط پیرامون

مسائل و دغدغه های بهداشتی و سلامتی