

### مخاطر الحريق



1 اجعل مصادر اللهب بعيدة عن حاويات النفايات الورقية

2 استخدم الحمولة الكهربائية المناسبة لمجمع المقابس لتجنب حدوث عطل كهربائي أو حريق.



3 تأكد من فصل التيار الكهربائي عن جميع الأجهزة الكهربائية قبل مغادرة المكتب.

4

تعرف على مواقع طفايات الحريق وطريقة استخدامها.



5 تعرف على خطة وطريقة الإخلاء في حالة الطوارئ

### الانزلاق والسقوط والاصطدامات



1

تأكد من وضع جميع أسلاك الهاتف والكيبلات الأخرى في واقيات خاصة

2

حافظ على جميع الممرات نظيفة



3

تجنب وضع المشروبات بالقرب من الأجهزة الكهربائية وقم بتنظيفها فوراً عند انسكابها.

4

استخدم السلم دائما للوصول للأماكن المرتفعة وتجنب الوقوف على المكاتب أو الكراسي.



### ادوات المكتب



1

انتبه لأصابعك عند إغلاق الأدراج لتجنب الإصابة.



2

تجنب ملء الدرج الأول في الخزانة المكونة من طبقات بالكثير من الملفات، خوفاً من سقوط الخزانة عليك عند فتحها.



3

لا تترك الأدراج مفتوحة حتى لا تتعرض للإصابة



4

تجنب خطر الإصابة عند الوصول الى درج المكتب، واحتفظ بالأشياء الحادة مثل المقص والاقلام في حاوية منفصلة



5

احرص وأنت تعمل بجانب الآلات على عدم تدلي مجوهرات أو أوشحة أو ربطة عنق وتأكد من ربط الشعر الطويل للخلف.

يعاني الموظفون الذين يجلسون لفترات طويلة أمام شاشات الحاسوب من الشعور بالألم في الظهر أو تصلب في الرقبة أو احمرار في العينين، ولا تقتصر المتاعب على الموظفين فقط، بل إنها تصيب أيضا الأشخاص الذين يجلسون لفترات طويلة للاستمتاع بالألعاب سواء كان ذلك بواسطة الهواتف الذكية أو أجهزة الحاسوب.

1 تجنب الجلوس أمام الشاشة لفترة طويلة، وخذ قسطا من الراحة بعد كل ساعة لمدة خمس دقائق لتغيير وضعية الجلوس.

2 حافظ على وضعية الجسم المستقيم أثناء الجلوس، وتجنب انحناء الظهر والرقبة.

3 الوضع الطبيعي للراس هو ان تكون على استقامة واحدة مع العمود الفقري

4 تجنب وضع الهاتف بين الكتف والراس عند استخدامه ، لأن ذلك يؤدي الى عبء زائد على فقرات وعضلات الرقبة

5 تجنب الاقتراب الشديد من الشاشة وحافظ على مسافة امان ( المسافة الامنة من 45-70 سم من الشاشة)

6 اقترب من المكتب قدر المستطاع (ملاصقة البطن لحرف المكتب لضمان استقامة الظهر)

7 اصرف نظرك عن الشاشة بعد كل ساعة لمدة خمس دقائق وانظر الى الأفق البعيد لإراحة العين

8 استعمل لوحة المفاتيح بحيث تكون الأكتاف في وضع معتدل

9 ضع قاعدة مرتفعه مائلة اسفل الحاسوب حتى تكون الشاشة مع مستوى النظر دون الحاجة لانحناء الرقبة.

### نصائح عامة

- 1 لا تكثر من الجلوس بشكل عام للحفاظ على لياقتك البدنية والتي تتحقق من خلال تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة.
- 2 تجنب التغييرات المفاجئة للجو كالانتقال من جو ساخن الى جو بارد.