

الجمعية العراقية للصحة والسلامة المهنية



ديوان الصحة والسلامة المهنية



نشرة الكترونية تصدرها الجمعية العراقية للصحة والسلامة المهنية تهدف الى التعريف بالجمعية واعضاؤها وبعض نشاطاتها بالاضافة الى نشر المقالات التي تتعلق بالصحة والسلامة المهنية في العراق

بغداد - حي الكرادة - خلف مؤسسة الشهداء
محلة 909 - زقاق 55 - دار 30
هـ: - 07808680083

الجمعية العراقية للصحة والسلامة المهنية
info@isohs.org / www.isohs.org



77

العدد

2024/11/2

التاريخ

التلوث البلاستيكي



المهندسة صفية عبد اللطيف



تعد مشكلة التلوث البلاستيكي من أكبر التحديات البيئية في عصرنا الحالي. حيث تتزايد كميات البلاستيك الملقى في البيئة، مما يؤثر سلباً على النظم البيئية وصحة الإنسان. ومن هنا، تظهر أهمية اتخاذ تدابير فعالة لضمان السلامة في مواجهة هذه المشكلة.

1- فهم مخاطر التلوث البلاستيكي:

البلاستيك لا يتحلل بسهولة، ويؤدي تراكمه إلى تلوث المياه والتربة والهواء. المواد الكيميائية التي يحتويها البلاستيك قد تدخل سلسلة الغذاء، مما يهدد صحة الإنسان والحياة البرية. التلوث البلاستيكي يمكن أن يسبب مشاكل صحية مثل الأمراض التنفسية، والتسمم، وأضرار على الجهاز الهضمي.

2- الإفراط في استخدام البلاستيك :

نظراً لأن البلاستيك أقل تكلفة فهو أحد أكثر العناصر المتاحة على نطاق واسع والأكثر استخداماً في العالم اليوم، حيث ان التحضر السريع والنمو السكاني يسبب بشكل كبير زيادة الطلب على المواد البلاستيكية، نظراً لأنها مادة ميسورة التكلفة ومتينة.

3- إعادة التدوير بشكل صحيح :

إذا كنت مضطراً لاستخدام البلاستيك، فمن المهم إعادة تدويره بشكل صحيح. تأكد من فصل البلاستيك عن النفايات الأخرى وتنظيفه قبل وضعه في سلة إعادة التدوير. تعرف على سياسات إعادة التدوير في منطقتك وتأكد من الالتزام بها.

4- التعليم والتوعية:

تزداد فعالية الجهود البيئية عندما يكون الأفراد على دراية كاملة بمخاطر التلوث البلاستيكي. و يمكن أن يساعد نشر الوعي بين الأصدقاء والعائلة والمجتمع في تشجيع السلوكيات البيئية الإيجابية. كما يمكن للمؤسسات التعليمية ووسائل الإعلام لعب دور كبير في زيادة الوعي حول هذا الموضوع.

5- المشاركة في المبادرات البيئية:

يمكن من خلال الانضمام إلى المبادرات المحلية أو العالمية التي تسعى لمعالجة مشكلة التلوث البلاستيكي. سواء من خلال التطوع في حملات تنظيف الشواطئ أو دعم السياسات البيئية، فإن المشاركة الفعالة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً.

6- تشجيع الابتكار في تطوير المواد:

دعم الأبحاث والابتكارات التي تركز على تطوير مواد بديلة للبلاستيك يمكن أن يكون له تأثير إيجابي. وكذلك البحث عن حلول جديدة لتقليل استخدام البلاستيك، مثل تطوير مواد قابلة للتحلل أو تحسين تقنيات إعادة التدوير، يمكن أن يساعد في مواجهة المشكلة بشكل أكثر فعالية.

المخدرات خطر يهدد سلامة وصحة المجتمع العراقي

..... الدليل الإرشادي لمكافحة المخدرات والإدمان

أعراض الاعتماد على المخدرات

المواد المؤثرة نفسياً والمخدرات لها تراكيب كيميائية مختلفة ويمكن أن يكون لها تأثيرات مختلفة على الأشخاص الذين يتناولونها. وبشكل عام فإن المدمنين على تعاطي المهدئات مثل المواد الأفيونية والمنشطات مثل الأمفيتامينات ومسببات الهلوسة والكحوليات تظهر عليهم علامات إدمان مماثلة مثل:

- يستخدمون المؤثرات النفسية والمخدرات بشكل متكرر ورغبة شديدة.
- يحتاجون المزيد من الجرعات للحصول على نفس التأثير السابق.
- يقضون المزيد من الوقت في الحصول على العقار المخدر واستخدامه أو التعافي من آثاره، حتى لو كان يتعارض مع حياتهم ومسؤولياتهم اليومية.
- ينفقون المال على المخدرات حتى لو لم يكن بمقدورهم تحمل تكاليفها.
- يتجاهلون مسؤولياتهم المعتادة في العمل والأسرة والمجتمع، بل ويقللون من الأنشطة الترفيهية بسبب عاداتهم.
- لا يستطيعون التوقف عن التعاطي بالرغم من معاناتهم من المخدرات وأضرارها.
- للحصول على المخدرات يفعلون أشياء لا يفعلونها عادة مثل السرقة.
- يقودون سياراتهم بتهور أو يقومون بأنشطة أخرى محفوفة بالمخاطر عندما يكونون تحت تأثير المخدر.
- يحاولون التوقف عن استخدام المادة المؤثرة نفسياً أو المخدرات ولكنهم لا يستطيعون القيام بذلك فعندما يحاولون التوقف عن استخدامها، فإنهم يعانون من أعراض الانسحاب وقد تكون هذه أعراض جسدية مثل آلام الجسم أو الأعراض العقلية مثل القلق الشديد وعدم الاستقرار.
- من المحتمل أن تظهر على الأشخاص أعراض مشابهة إذا كانوا مدمنين على نوع آخر من السلوك مثل المقامرة أو التسوق أو الألعاب الإلكترونية.

..... الدليل الإرشادي لمكافحة المخدرات والإدمان

علامات المدمن على المخدرات

تظهر على مدمن المخدرات علامات عديدة منها جسدية ومنها سلوكية.

• العلامات الجسدية هي:

- ١- علامات زرق الابر وبقع زرقاء في الذراعين.
- ٢- نقص الوزن والهزال.
- ٣- احمرار العينين مع هالات سوداء حولهما.
- ٤- الاعياء والتعب والنعاس الدائم والارتعاش.
- ٥- الغثيان أو التقيؤ.
- ٦- السعال وسيلان الأنف.
- ٧- ارتفاع درجة حرارة الجسم.

• العلامات السلوكية هي:

- ١- الانطوائية والانعزال.
- ٢- إهمال المظهر الخارجي وعدم النظافة (سوء المظهر).
- ٣- التدهور الدراسي أو الوظيفي وعدم القدرة على الإنجاز.
- ٤- ازدياد الحاجة إلى المال بشكل واضح.
- ٥- الأرق ليلاً والنوم نهاراً.
- ٦- التوتر والقلق وتقلب المزاج والعصبية والعنف وعدم الاستقرار.
- ٧- الكآبة والرغبة في الانتحار.
- ٨- النسيان وفقدان التركيز.
- ٩- الكذب والسرقة والاحتيال.
- ١٠- الاستعداد لارتكاب الجريمة.

..... الدليل الإرشادي لمكافحة المخدرات والإدمان

مضاعفات الإدمان على المخدرات

توجد مضاعفات كثيرة للمخدرات منها:

- ١- الموت المفاجئ.
- ٢- الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً أو بالحقن مثل الايدز وجذري القرادة والتهاب الكبد الفيروسي.
- ٣- الإصابة بالجنون أو تلف الدماغ.
- ٤- فشل الأعضاء كالكبد والكليتين.
- ٥- الانتحار.
- ٦- الكآبة والقلق والأرق والاضطرابات النفسية.
- ٧- العنف والعدوان.
- ٨- ارتكاب الجرائم بمختلف أنواعها.
- ٩- الوقوع ضحية للابتزاز الجنسي.
- ١٠- التفكك الاسري والطلاق والتشرد.
- ١١- فقدان الأموال والممتلكات وفقدان العمل.
- ١٢- الفشل الدراسي.
- ١٣- مضاعفات الجرعة المفرطة والتي تتطلب تدخل طبي عاجل:
 - تغيرات في الوعي
 - صعوبة في التنفس
 - نوبات صرع أو تشنجات
 - علامات النوبة القلبية مثل ألم الصدر أو الضغط
 - الهياج الشديد والسلوك التخريبي.

..... الدليل الإرشادي لمكافحة المخدرات والإدمان

متى يجب على المتعاطي طلب المساعدة؟

يجد الكثير من الناس صعوبة في التحدث عن مشكلة المخدرات والإدمان لأنها منبوذة اجتماعياً وينظر إلى المتعاطي بشكل دوني، فضلاً عن تعاطي المخدرات أمر ممنوع وغير قانوني، فيكون من الصعب التحدث عنه.

ومع ذلك من المهم جداً طلب المساعدة في أسرع وقت ممكن من قبل المتورط في تعاطي المخدرات، فكلما أسرع الشخص في طلب المساعدة، كان من الأسهل معالجة إدمانه بنجاح.

فعلى المدمن التحدث إلى أحد أفراد الأسرة أو صديق موثوق به أو المدرس، ويعد طلب المساعدة من الطبيب اختياراً ممتازاً.

في معظم البلدان ومنها العراق، لا يتم معاقبة الأشخاص الذين يطلبون العلاج من الإدمان على تعاطي المخدرات.

إن التأخير في طلب المساعدة سيكون له عواقب وخيمة مثل الإدمان الشديد وبالتالي أعراض انسحابية أشد وربما التورط في أمور غير أخلاقية أو ارتكاب الجريمة أو الإصابة بمرض معدي خطير كالإيدز أو حصول المضاعفات الخطيرة أو افتضاح أمر المدمن وبالتالي تعرضه للنقد الاجتماعي.

..... الدليل الإرشادي لمكافحة المخدرات والإدمان

علاج الإدمان على المخدرات

بالتأكيد أن الوقاية خير من العلاج لذلك نؤكد على الوقاية كثيراً خصوصاً في تعاطي المخدرات والكحول لأن علاجها يتطلب وقتاً وجهداً كبيراً مع توفر الإرادة الصلبة، ومع ذلك تحدث انتكاسات للمدمن خلال مدة علاجه أو بعدها مما يتطلب صبراً وصموداً ومتابعة مع توفير أجواء الدعم والاسناد الأسري والمجتمعي للمدمن الراغب بالتخلص من الإدمان.

عادة ما يتضمن علاج الإدمان عدة مراحل هي:

❖ أولاً مرحلة إزالة السموم:

حيث يحتاج المدمن إلى المساعدة للسيطرة على الرغبة الملحة عنده لتعاطي المخدرات وتقليل معاناته من الأعراض الانسحابية. ويجب أن تكون هذه المرحلة بإشراف طبي متخصص ويتضمن التخلص من السموم، التقليل التدريجي من كمية الأدوية التي يستعملها الطبيب لتخفيف أعراض الانسحاب.

مثلاً لعلاج الإدمان على المخدرات الأفيونية، تستعمل أدوية خاصة لمنع أو تقليل أعراض الانسحاب بطريقة آمنة وخاضعة للرقابة، وقد تستعمل أدوية تتعارض مع تأثير المخدرات الأفيونية.

المرحلة الأولى من العلاج تستمر لعدة أسابيع أو لعدة شهور اعتماداً على نوع المخدر وعلى فترة الإدمان وكمية المخدر التي تعاطاها وعلى طبيعة جسد المدمن والمضاعفات التي أصابته.

❖ المرحلة الثانية:

بعد التخلص من السموم والأعراض الانسحابية تبدأ المرحلة الثانية وتتخلص بتوفير بيئة آمنة للمتعافي من الإدمان وإزالة الأسباب التي دفعت به إلى الإدمان من خلال التالي:

..... الدليل الإرشادي لمكافحة المخدرات والإدمان

- الايمان بأن المعتمد على المخدرات يمكنه التوقف عن تعاطيها ويصبح فرداً منتجاً في المجتمع إذا التزم بالخطة العلاجية وتوفرت له البيئة الحاضنة والداعمة، وأن حياته من دون المخدرات أفضل.
- تجنب المواقف عالية الخطورة: توصف باختصار HALT وهي تجنب الجوع والغضب والوحدة والتعب.
- تعلم الاسترخاء: من أهم أسباب تعاطي المخدرات والكحول هو للهروب من الواقع وتخفيف التوتر، فالاسترخاء ليس خطوة اختيارية من خطوات العلاج بل ضروري جداً للعلاج، وتوجد عدة طرق للاسترخاء تتراوح من التقنيات البسيطة كالمشي إلى التقنيات الأكثر تنظيماً مثل التأمل.
- الصدق: الإدمان يتطلب الكذب للحصول على المخدرات وتعاطيها وإخفاء النتائج والتخطيط لتعاطيها في المرة المقبلة. والكذب يشعر المدمن بالذنب والتوتر وبالتالي الانتكاس والعودة إلى الإدمان.
- ينبغي تجنب الأشخاص الذي يتعاطون المخدرات والأشخاص الذين يشجعون أو يدفعون إلى تعاطي المخدرات بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.
- ينبغي تجنب الأماكن التي تتعاطى بها المخدرات أو تتوفر فيها المخدرات.
- ينبغي تجنب الأشياء التي تذكر بالتعاطي.
- صحيح أن رحلة العلاج طويلة وصعبة لكنها بالتأكيد أسهل من الاستمرار بتعاطي المخدرات، فهي رحلة نحو الحياة.
- من العناصر العلاجية الأساسية هي إعطاء النصائح للمصاب حول كيفية التوقف عن تناول المخدر، ومعالجة الأعراض الناتجة من الانقطاع عن التعاطي.
- مهم جداً إعطاء الإرشادات للعائلة وتوفير الأجواء الداعمة مع المتابعة الدورية.
- انضمام الراغب بالشفاء إلى جماعات مساعدة تتكون من المتعافين من المخدرات ليتحدثوا عن تجاربهم الناجحة في الشفاء من الإدمان.

اجتماعات المجلس الاعلى للجمعيات العلمية

عقد المجلس الاعلى للجمعيات العلمية اجتماعه السنوي الاول لعام 2024 يوم السبت الموافق 2024/10/5 في مقر الجمعية العراقية للعلوم الاحصائية حيث عقد الاجتماع برئاسة السيد رئيس المجلس (أ.د. حيدر عبد ضهد المحترم) وبحضور السادة والسيدات رؤساء الجمعيات العلمية، حيث ناقش المجلس مجمل الامور المطروحة على جدول أعماله واتخذ القرارات المناسبة بهذا الخصوص



زيارة السيد امين سر الجمعية الفيزياوي سعيد حسين لمديرية الدفاع المدني / البصرة لتوثيق اواصر التعاون بين الجمعية والمديرية لاجل الارتقاء بواقع السلامة في محافظة البصرة



اجتماعات اللجان الفنية

ناقشت اللجنة الفنية الخاصة بنظام تقييم المطابقة (ل.ف 42) خلال اجتماعها الدوري لعام 2024 مسودة الدليل الاسترشادي المرجعي الخاصة ب (تقييم المطابقة -اسس ومتطلبات جهات التحقق والنتيبت) بحضور ممثلين من الجهات ذات العلاقة وذلك يوم الاربعاء الموافق 2024/10/9. بحضور الفيزيائية رفاه جميل ممثلا عن الجمعية



ناقشت اللجنة الفنية الخاصة بأعداد مواصفات السلامة المهنية والحرائق (ل.ف 7) خلال إجتماعها الدوري لعام 2024 فقرات المواصفة الدولية (20346) الخاصة ب (معدات الوقاية الشخصية-احذية السلامة) بحضور ممثلين من الجهات ذات العلاقة وعضو الهيئة الادارية الدكتور محمد عباس والمهندس جمال جليل وعدد من اعضاء الجمعية من الهيئة العامة وذلك يوم 2024/10/21

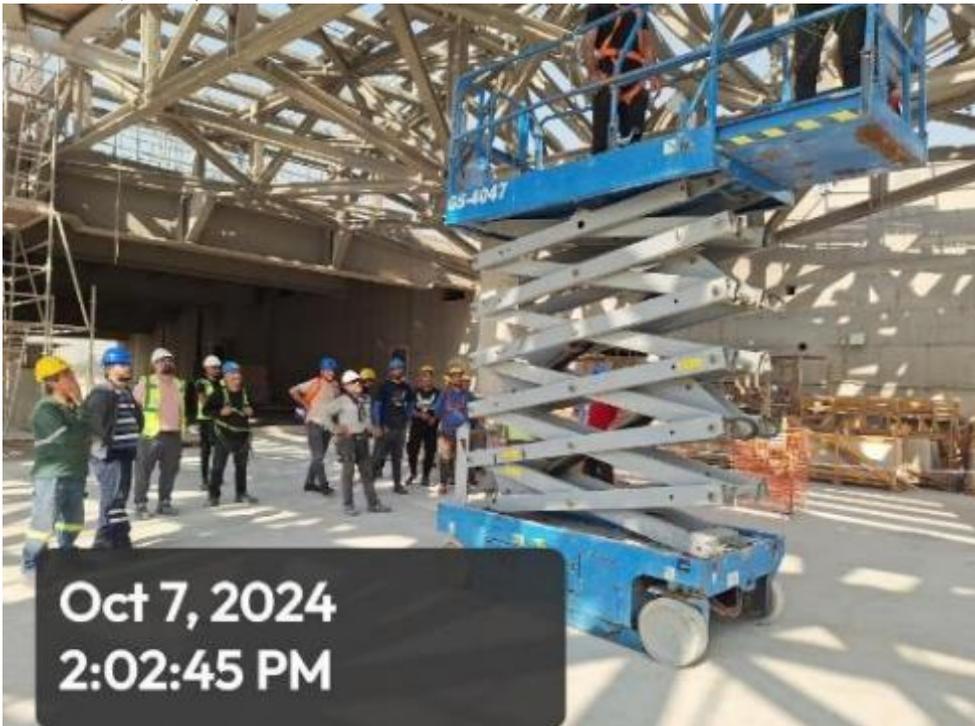


التدريب

أقامت الجمعية دورة تدريبية عن مخاطر غاز ثاني كبريتيد الهيدروجين للشركة العامة لجس الآبار وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2024/10/30. قدم محاضراتها الدكتور محمد عباس. حيث تضمنت :
خصائص غاز كبريتيد الهيدروجين ، تكونه ، اماكن تواجده ، مخاطره على الصحة والسلامة ، السمية ، اجراءات الوقاية وكيفية التصرف عند الطوارئ



تدريب كوادر شركة DAAX التركية من قبل المهندس كاظم شاي



تدريب كوادر شركة DAAX التركية من قبل المهندس كاظم شاوي



تدريب كوادر شركة Peak الهندية من قبل المهندس شاكر عبد القادر



التدريب

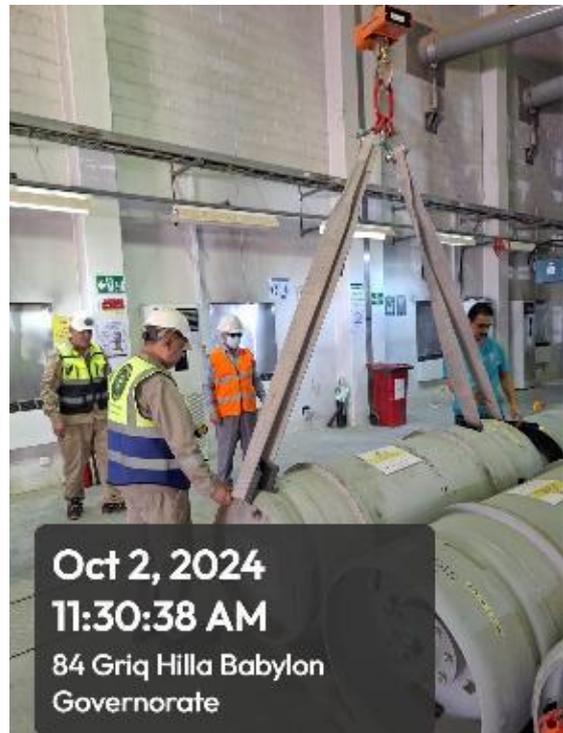
تدريب كوادر شركة DAAX التركية من قبل المهندس شاكر عبد القادر



تدريب كوادر شركة انجاز السعودية حول متطلبات السلامة للرافعات الشوكية من قبل المهندس كاظم شاوي



الفحص الهندسي



اعداد
الفيزيائية رفاه جميل احمد