

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



82

العدد

2025/5/3

التاريخ

اليوم العالمي للسلامة والصحة في العمل 2025



يحتفل الناس كل عام باليوم العالمي للسلامة والصحة في العمل في 28 نيسان لتعزيز السلامة في مكان العمل وتعزيز بيئة عمل صحية في جميع القطاعات.

تم إطلاق هذا اليوم من قبل منظمة العمل الدولية في عام 2003 ، بهدف الدعوة إلى معايير السلامة في مكان العمل وإعطاء الأولوية لرفاهية العاملين من خلال نشر الوعي حول الإصابات والأمراض المرتبطة بالعمل. تم الاحتفال بهذا اليوم هذا العام يوم الاثنين الموافق 28 نيسان 2025 ، تحت شعار "إحداث ثورة في الصحة والسلامة: دور الذكاء الاصطناعي والتحول الرقمي في العمل" ، والذي يهدف إلى تسليط الضوء على التأثير التحويلي للتكنولوجيات الناشئة على السلامة والصحة المهني

حيث يتطور عالم العمل بسرعة بسبب الذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا والرقمنة ؛ ومن خلال معالجة المزايا والتحديات التي يفرضها، ستستكشف الحملة أيضاً كيف تؤثر هذه العوامل على اتجاهات العمل وتحولها، مما يتيح إنشاء أماكن عمل أكثر أماناً وصحة

المقالة

مخاطر الجلوس المفرط

عندما تكون جالساً، تستهلك طاقة أقل من التي تستهلكها عندما تقف أو تتحرك.

وقد ربطت الأبحاث ما بين الجلوس لفترات طويلة من الوقت والعديد من المشكلات الصحية. ومن هذه الحالات السمنة ومجموعة حالات أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى السكر في الدم وزيادة الدهون في الجسم حول الخصر وارتفاع مستويات الكوليسترول غير الصحية؛ ويطلق عليها متلازمة الأيض. ظهر أيضاً أن الجلوس المفرط والجلوس لفترات طويلة يزيد من خطر الوفاة الناتجة عن الأمراض القلبية الوعائية والسرطان.

يمكن أن يكون أي نوع من الجلوس لفترات طويلة مثل الجلوس على المكتب أو عند القيادة أو أمام شاشة ضاراً جداً. حلل الباحثون 13 دراسة عن مدة الجلوس ومستويات النشاط. وتوصلوا إلى أن الأشخاص الذين كانوا جالسين لأكثر من ثماني ساعات في اليوم دون القيام بأي نشاط بدني، عرضة لخطر الوفاة التي تسببها السمنة والتدخين. ومع ذلك، فعلى عكس بعض الدراسات الأخرى، وجد تحليل بيانات أكثر من مليون شخص أن ممارسة النشاط البدني المكثف باعتدال لمدة من 60 إلى 75 دقيقة تتصدى لتأثيرات الجلوس المفرط. وتوصلت دراسات أخرى إلى أنه بالنسبة إلى الأشخاص الأكثر نشاطاً، فإن مقدار إسهام طول مدة الجلوس في احتمال الوفاة ضئيل.

وبشكل عام، من الواضح أن الأبحاث تشير إلى أن التقليل من فترات الجلوس وزيادة الحركة يسهمان في التمتع بصحة أفضل. قد تبدأ بمجرد بالوقوف بدلاً من الجلوس عندما تسنح لك الفرصة، أو يمكنك ابتكار طرق للمشي أثناء عملك. على سبيل المثال:

- خذ فترة استراحة من الجلوس كل 30 دقيقة.
- قف عندما تتحدث عبر الهاتف أو تشاهد التلفاز.
- إذا كنت تعمل جالساً على مكتب، عدّل طريقة الجلوس من خلال الجلوس على طاولة أو منضدة مرتفعة.
- اعقد اجتماعاتك مع زملائك وأنتم تسيرون بدلاً من الجلوس في قاعة. يمكن أن يكون تأثير الحركة، حتى الحركة المتمهلة، كبيراً جداً.

يحرق المبتدئون سرعات حرارية أكثر. وقد يؤدي ذلك إلى إنقاص الوزن وزيادة الطاقة. يساعد النشاط البدني أيضاً على تحسين تماسك العضلات، وقدرتك على التحرك، وسلامتك العقلية، وخاصةً كلما تقدمت في السن

ماذا يحدث لجسدك عندما تجلس لفترات طويلة؟

يُبطئ من تدفق الأكسجين والدم إلى المخ، فعيقاً قدرتنا على التفكير بوضوح	الجلوس السيء يساهم في آلام الظهر وتصلب العمود الفقري وضرب الغضاريف	الجلوس لمدة طويلة يعيق الدورة الدموية في الساقين	يضع عيلاً هائلاً على الرقبة، والجلوس السيء يثقل عضلات الظهر والكتفين	الجلوس لفترة طويلة يجعل العظام أضعف وأقل كثافة
--	--	--	--	--

كيف نتجنب مشكلات الجلوس؟



وفر في مكتبك طاولة إضافية تسمح لك بالعمل واقفاً لتتغير وضعك ما بين الوقوف والجلوس



اجلس مستقيماً وتجنب التراخي أو الانحناء فوق لوحة المفاتيح



احرص على النهوض بانتظام للقيام بتمارين الإطالة مرة واحدة على الأقل كل ثلاثين دقيقة

اجتماعات اللجان الفنية

1. عقدت اللجنة الفنية الخاصة بأعداد مواصفات السلامة المهنية والحرائق (ل.ف 7 اجتماعها الدوري الرابع) ناقشت فيه اللجنة فقرات مسودة المواصفة العراقية (مسودة لجنة) الخاصة (بمنظومة الكشف والانتذار عن الحريق / الجزء الثاني – معدات السيطرة والتأشير للكشف عن الحريق) بحضور عدد من المختصين من الجهات ذات العلاقة وفق المصدر الدولي ISO 7240-2:2017 وذلك يومي الثلاثاء الموافق 2025/4/14 و 2025/4/22 بحضور عضوي الهيئة الادارية الدكتور محمد عباس و المهندس جمال جليل وأعضاء من الهيئة العامة



2. ناقشت اللجنة الفنية الخاصة بنظام تقييم المطابقة (ل.ف 42) خلال اجتماعاتها الدورية لعام 2024 مسودة الدليل الاسترشادي المرجعي الخاصة بـ (تقييم المطابقة – المتطلبات العامة لكفاءة مقدمي اختبارات المهارة) بحضور ممثلين من الجهات ذات العلاقة وذلك يوم 2025/4/28 بحضور الفيزيائية رفاة جميل ممثلاً عن الجمعية

التدريب

عقدت الجمعية في دائرة الطرق والجسور الدورة التدريبية الخاصة بالمدققين الداخليين للمواصفة ISO 45001 والتي استمرت لمدة خمسة أيام (2025/4/17-13) بهدف تهيئة مدققين من اقسام الدائرة لمراقبة نظام ادارة الصحة والسلامة المهنية.
قدمت محاضرات الدورة عضو الجمعية المهندسة اسراء جاسم محمد علي



نفذت الجمعية وبالتعاون مع وزارة الصناعة والمعادن في محافظة البصرة الدورة التدريبية الخاصة برئيس مدققين للمواصفة ISO 45001 للملاكات المعنية بالصحة والسلامة المهنية في شركات وزارة الصناعة والمعادن لمدة خمسة أيام للفترة من (2025/4/17-13) حيث قدم محاضراتها عضو الجمعية السيد ثائر عبد اللطيف



مساهمات اعضاء الجمعية



شارك عضو الجمعية المهندس احمد عيسى حبيب في المؤتمر الوطني للإجهاد الحراري المهني في العراق الذي عقده المركز الوطني للصحة والسلامة المهنية يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/٤/٢٤ بحضور معالي وزير العمل والشؤون الاجتماعية الاستاذ احمد الاسدي وممثلين من منظمة العمل الدولية والاتحاد الاوربي الى جانب منظمات العمل واصحاب العمل ببحثه الموسوم

Heat Stress and Its Effect On Workers

الاجهاد الحراري وتأثيره على العاملين



إعداد

احمد عيسى حبيب

م. رئيس مهندسين – ماجستير هندسة نفط

مسؤول شعبة البيئة

شركة الحفر العراقية / وزارة النفط

عضو الجمعية العراقية للصحة والسلامة المهنية

(الاجهاد الحراري وتأثيره على

العاملين)



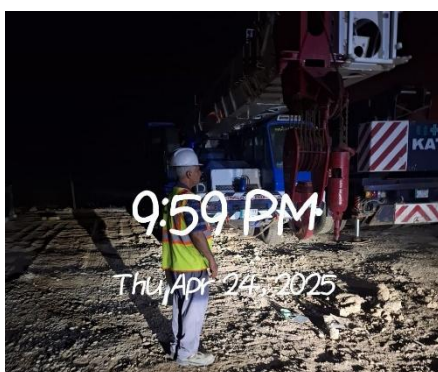
الفحص الهندسي



فحص المصاعد في مجمع السلام السكني



فحص مصعد ومعدات لبنية البنك المركزي/ شركة داكس





فحص مصاعد فروع المصرف العراقي للتجارة



فحص مصاعد لمصرف الرافدين