

# وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

## مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

### عنوان خط مشی و روش:

مشارکت در پیشگیری و ارتقاء سلامت در حیطه کارکنان

کد خط مشی: PPM 25-01	شماره ویرایش: ۳	تاریخ تصویب و ابلاغ: ۹۵/۹/۱
حوزه تولید: منابع انسانی	تعداد صفحه ها: ۶	تاریخ آخرین ویرایش: ۹۵/۸/۳۰
هدایت کننده: مدیر منابع انسانی		تاریخ بازبینی بعدی: ۹۶/۸/۳۰

### بیانیه و سیاست:

سیاستگذاری و منابع انسانی در بخش سلامت ارتباط تنگاتنگی دارند؛ به طوری که هیچگونه تغییر و اصلاحی بدون در نظر گرفتن منابع انسانی میسر نیست. مرکز نیز خود را متعهد به تأمین و ارتقاء سطح سلامت نیروی کار و در اختیار داشتن نیروی کار سالم، بارور و با انگیزه و متناسب سازی کار و محیط کار با انسان می نماید. برای دستیابی به اهداف فوق خود را ملزم به رعایت اصول ایمنی و سلامت شغلی و همچنین اصول بهداشتی در هنگام کار، تغذیه سالم و با کیفیت مطابق با ضوابط بهداشتی می داند:

- ایجاد زیرساخت و فعال سازی کلیه امکانات و منابع مالی و سرمایه های انسانی و علمی مرکز به منظور توسعه فعالیت های آموزشی، پژوهشی، درمانی و پیشگیری.

### دامنه کاربرد:

در کلیه بخش های بیمارستان (درمانی - اداری و مالی - پیراپزشکی)

### تعریف واژگان و کلمات کلیدی:

آلاینده ها به پنج دسته تقسیم می شوند:

عوامل فیزیکی: (نور - صدا - گرما - ارتعاش و .....)

عوامل شیمیایی: (بخار - گازها - مایعات و .....)

عوامل ارگونومیک: (فضای محیط کار - تطبیق فضای محیط کار با بدن انسان مانند کار با کامپیوتر همچنین کار ایستاده، کار نشسته و ...)

عوامل مکانیکی: حوادث و اتفاقات که برای افراد پیش می آید.

روانی (استرس): فشار روانی تنیدگی یا استرس در روان شناسی به معنی فشار و نیرو است و هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس زا یا عامل تنیدگی نامیده می شود. استرس یک فشار روانی و احساسی بیش از حد تحمل فرد است.

## فرد پاسخگو:

کارشناس بهداشت حرفه ای

### نحوه نظارت بر اجرای خط مشی و روش:

مستقیم: ارزیابی و پایش خطرات شغلی متناسب با هر بخش

### شیوه انجام کار:

ردیف	شیوه انجام کار	مسئول انجام
۱	آلاینده های محیط کار با توجه به آلاینده های هر بخش اندازه گیری می شود	مسئول بهداشت حرفه ای
۲	عوامل و مقایسه با استانداردها مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرد.	مسئول بهداشت حرفه ای
۳	کنترل و روش های پیشگیری و مداخله ای عوامل زیان آوری که خارج از حد مجاز می باشد	مسئول بهداشت حرفه ای
۴	به منظور رسیدن به حدود استاندارد ارزیابی مجدد صورت می پذیرد	مسئول بهداشت حرفه ای
۵	معاینات قبل از استخدام ( آزمایش کلی - تست ریه - تست اسپرومتری - تست اپتومتری و تست اعتیاد به مواد مخدر)	مدیر منابع انسانی-مسئول بهداشت حرفه ای
۶	در صورتی که تیترانتی بادی هپاتیت کمتر از حد مجاز بود هماهنگی لازم جهت تزریق واکسن هپاتیت B انجام می شود.	مسئول کنترل عفونت
۷	نیازهای آموزشی با توجه به مخاطرات شغلی مربوط به هر گروه شغلی تعیین می شود	مسئول بهداشت حرفه ای
۸	آموزش گروه های شغلی مختلف در مرکز در زمینه آشنایی هر گروه شغلی با مخاطرات شغلی و آموزش نحوه پیشگیری از خطرات احتمالی صورت می گیرد	مسئول بهداشت حرفه ای
۹	آموزش در مورد نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی برای گروه های پرستاری و غیرپرستاری در کلاس های توجیهی بدو ورود صورت می گیرد	سوپروایزر کنترل عفونت

مثال هایی از فعالیت هایی که معطوف به فعالیت های فیزیکی در محیط کار هستند

سیاست	محیط	مردم	فعالیت هایی با منابع کم
✓			پیشنهاد ساعات کاری قابل انعطاف به منظور تسهیل انجام فعالیت بدنی در طول روز
✓			حمایت از انجام فعالیت بدنی مانند حرکات کششی یا پیاده روی کوتاه مدت در طول زمان های استراحت و وقفه در کار روزانه
	✓		تهیه نقشه مسیرهای پیاده روی نزدیک به محل کار و ترویج استفاده از آن بین کارکنان
	✓		تهیه راهنمای استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی برای کارکنان و ترویج تردد بین محل کار و منزل با استفاده از آنها
	✓		تشویق و حمایت از شیوه های تردد فعال مانند پیاده شدن از اتوبوس چند ایستگاه زودتر از مقصد یا پارک کردن اتومبیل شخصی در محلی دورتر از محل کار
		✓	انجام پیاده روی گروهی در ساعت نهار
		✓	نصب تابلو در آسانسورها و پله های برقی برای تشویق به استفاده از پله ها و توسعه ارتباطات داخلی پشتیبان
	✓		فراهم کردن مسیرهای دوچرخه سواری در محل هایی ایمن، راحت و قابل دسترس
		✓	برقراری ارتباط منظم در زمینه فعالیت بدنی، پیام های بدنسازی و ارتباط با وب سایت های مرتبط و مناسب
✓			ترویج جلسات پیاده روی به منظور کاهش رفتارهای مرتبط با پشت میز نشینی
		✓	برقراری رابطه با مراکز ورزشی محلی برای اخذ تخفیف خدمات و عضویت کارکنان
	✓		ترویج انجام فعالیت بدنی در سطوح محلی، استانی و کشوری و یا رویدادهای سفری فعال

سیاست	محیط	مردم	فعالیت هایی با منابع متوسط
		✓	تمهیدات اخذ وام برای خرید گام شمار
		✓	برگزاری مسابقه و رقابت بین کارکنانی که از دستگاه گام شمار استفاده می کنند.
		✓	حمایت از کارکنانی که در قالب تیم های سازمانی در پیاده روی و دو به منظور سرگرمی شرکت می کنند.
	✓		ارایه امکانات مختلف مانند دوش آب گرم و یا تسهیلات مربوط به تعویض لباس در محل های کار
		✓	تشکیل تیم های ورزشی در محل کار برای مشارکت در فعالیت ها و رویدادهای سازماندهی شده ورزشی
		✓	طراحی پرسشنامه فعالیت بدنی برای تعیین علائق کارکنان در مورد گزینه های مختلف فعالیت بدنی در محل کار
	✓		ارایه فعالیت های مرتبط با سلامت (دعوت از سخنرانان مهمان، برگزاری کلاس های آموزشی...)
✓			توسعه برنامه فعلی برای سفر و رفت و آمد کارکنان
	✓		ارایه بلیت اتوبوس و قطار در واحد پذیرش برای تسهیل حضور کارکنان در جلسات
	✓		تهیه لوازم محافظت در برابر تغییرات جوی مانند چتر، بادگیر، کرم ضد آفتاب و... برای رفتن کارکنان به جلسات محلی
		✓	شراکت و هماهنگی با فروشگاه های محلی عرضه دوچرخه برای ارایه دوچرخه با نرخ تعاونی به کارکنان

سیاست	محیط	مردم	فعالیت هایی با منابع بزرگ
✓			تسهیل کسب حق عضویت دارای تخفیف، در مراکز بدنسازی محلی
		✓	برپایی کلاس های نرمش و بدنسازی در محل کار
		✓	تحویل گام شمار به تمام کارکنان
	✓		ارایه تسهیلات مربوط به انجام ورزش در محل کار
		✓	حضور فیزیولوژیست ورزشی در محل کار برای انجام تست های ساده بدنسازی در محل کار
		✓	حضور متخصص ورزش در محل کار برای سخنرانی های منظم انگیزشی در خصوص نرمش و بدنسازی
		✓	حضور مربی بدنسازی برای هدایت گروه های پیاده روی آرام، تند و دو
	✓		تامین دوچرخه مورد نیاز کارکنان برای تشکیل ناوگان دوچرخه سواری به منظور تسهیل حضور آن ها در جلسات محلی

### نمونه‌هایی از فعالیت‌ها با موضوع «تغذیه» در محل کار

سیاست	محیط	مردم	فعالیت‌هایی با منابع کوچک
	✓		برقراری ارتباط با فروشندگان محلی برای تحویل سفارشات غذایی کارکنان و تهیه میوه‌ها و سبزی‌های تازه مورد نیاز آن‌ها
	✓		فراهم کردن فضای محافظت شده و دور از محل کار کارکنان، برای صرف غذا که مجهز به فضای آماده سازی غذا نیز باشد
	✓		نمایش اطلاعات در مورد تغذیه سالم، در مکان‌های مناسب در محل کار (مانند آشپزخانه، بوفه، سالن‌های غذاخوری)
		✓	ایجاد ارتباطات منظم در مورد تغذیه، مانند ارائه دستورالعمل تهیه غذای سالم در طول هفته، بیان نکات مهم در تغذیه و معرفی وب سایت‌های مرتبط و مناسب در این زمینه
	✓		پذیرایی از کارکنان با غذاها و نوشیدنی‌های سالم در جلسات
	✓		تهیه مجلات تغذیه برای مطالعه کارکنان در محل کار
	✓		ترویج و تبلیغ رویدادهای مربوط به تغذیه سالم در سطح محلی، استانی و ملی
✓			تدوین خط مشی و سیاست‌های سازمان برای ترویج تغذیه سالم در محل کار و حمایت از سیاست‌های وضع شده مانند سیاست‌های تهیه و توزیع غذای سالم در محل کار

سیاست	محیط	مردم	فعالیت‌هایی با منابع متوسط
		✓	سازماندهی برای مأموریت گروهی کارکنان با حضور متخصص تغذیه برای خواندن برچسب‌های غذایی در سوپرمارکت‌های محلی
	✓		تهیه آب سردکن به طوری که تمام کارکنان به آسانی به آن دسترسی داشته باشند
	✓		اطمینان از وجود تسهیلات کافی در آشپزخانه برای نگهداری و آماده‌سازی غذا مانند یخچال، مایکروفر، کارد و چنگال و ظروف
	✓		عرضه سبزی و میوه تازه در محل کار، به طور رایگان و یا با تخفیف
	✓		عرضه غذاهای سالم در دستگاه‌های خودکار فروش مواد خوراکی
		✓	ارایه سخنرانی توسط متخصص تغذیه در مورد خوردن غذاهای سالم
		✓	ارایه کمک هزینه برای خرید کتاب‌های تغذیه و آشپزی

سیاست	محیط	مردم	فعالیت‌هایی با منابع بزرگ
		✓	تشویق کارکنانی که در ساعات غیر اداری در فعالیت‌های مرتبط با کنترل وزن و تغذیه سالم شرکت می‌کنند و حمایت از آن‌ها
		✓	درگیر کردن خانواده کارکنان در برنامه‌های آموزشی مرتبط با تغذیه سالم، از طریق توزیع مطالب آموزشی بین خانواده‌ها و یا دعوت از اعضای خانواده کارکنان برای شرکت در جلسات آموزشی
	✓		تنییر منوی غذایی در بوفه محل کار برای اطمینان از عرضه مواد غذایی سالم
		✓	برگزاری دوره‌های آموزشی توسط متخصص تغذیه در رابطه با تغذیه و کنترل وزن در محل کار

## نام و سمت تهیه کنندگان:

فیروزه محسنی : مدیر منابع انسانی  
ندا شیرخانلو : مسئول بهداشت حرفه ای  
رقیه دولت آبادی : مسئول آموزش و توانمندسازی کارکنان  
مهناز مایل افشار: کارشناس اعتباربخشی

## امکانات و ملزومات لازم(منابع و امکانات لازم):

آموزش-آزمایشات-پمفلت آموزشی- مواد غذایی اولیه سالم-دستگاه ها و تجهیزات ایمن -وسایل حفاظت فردی-سالن ورزشی-نرم افزار  
کارشناس های بهداشت حرفه ای در خصوص ارگونومی کار با کامپیوتر- تغذیه

## پیوست ها :

فرم شماره : FM-28-19(فرم معاینات )

## مراجع:

کتابچه حدود مواجهه شغلی (OEL)  
الزامات ، دستورالعمل ها و رهنمودهای تخصصی مرکز سلامت محیط و کار  
راهنمای معاینات شغلی مرکز سلامت محیط و کار

نام و امضاء تایید کننده معاون توسعه : دکتر علی صادقی	نام و امضاء سرپرست تهیه کنندگان مدیر منابع انسانی: فیروزه محسنی
نام و امضاء تصویب و ابلاغ کننده رئیس مرکز: دکتر فریدون نوحی	مهر و امضاء دفتر بهبود کیفیت بهزاد مومنی