

نمونه سوالات آزمون دوره آموزش ایمنی کارگران پیمانکار

۱- ایمنی؟

در امان بودن از خطر و میزان دوری از خطر.

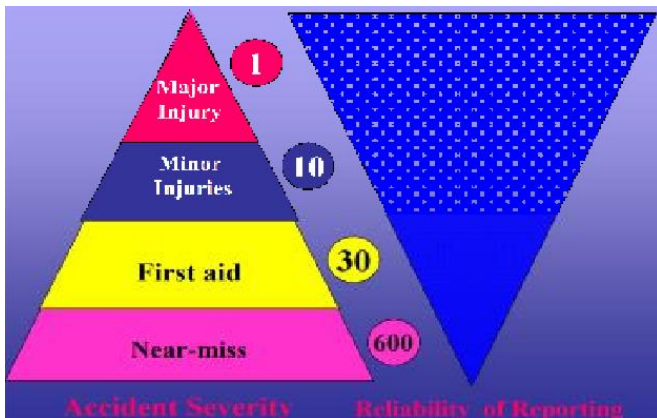
۲- حادثه ناشی از کار؟

رویدادی است غیر منتظره که در هنگام کار روی می دهد.

۳- ریسک به چه معناست؟

به حاصل ضرب شدت حادثه در احتمال وقوع آن، عدد ریسک گفته می شود و به معنی شانس قرار گرفتن در معرض خطر و ایجاد حادثه بوده

۴- هرم حوادث؟



الف- حوادث شدید(مرگ)

ب- حوادث کوچک(منجر به غیبت یک روز از محل کار)

ج- حوادث جزئی(آسیبهای نیازمند کمکهای اولیه)

د- شبه حادثه

۵- رویدادی که منجر به صدمه جسمی به کارگر نشده و در واقع به خیر گذشته است؟

شبه حادثه near miss

۶- زیان های که قابل محاسبه و بیان به رقم و ریال نمی باشد .

زیان های نامشهود

۷- حوادثی که با کمک های اولیه در کارگاه حل می شود؟

حوادث جزئی

۸- حوادثی که منجر به غیبت بیش از سه روز از محل کار می شود؟

حوادث شدید (ناتوان کننده)

۹- آمار حوادث ناشی از کار:

الف: سالیانه ۲۷۰ میلیون حادثه ناشی از کار در جهان

ب- سالیانه ۲ میلیون نفر در اثر حادثه ناشی از کار جان خود را از دست می دهند

ج- سالیانه ۴ درصد از تولید ناخالص کشورهای جهان صرف جبران خسارتهای ناشی از کار

۱۰-نسبت بروز حوادث به شبه حوادث؟

(۱ به ۶۰۰)

۱۱-رویدادی غیر منتظره که در هنگام کار روی می دهد و جریان عادی کار را متوقف می سازد و

دارای پیامدهای جسمی و روانی برای کارگران و خسارات اقتصادی برای شرکت یا سازمان باشد؟

حادثه / accident

۱۲-خاصیت عمده بیماری های شغلی ؟

قابل پیشگیری و غیر قابل درمان

۱۳-دو فاکتور اساسی موثر در بروز بیماری ناشی از کار؟

شدت تماس و مدت تماس

۱۴- اثرات صدا بر سلامتی؟

اثر بر مکانیسم شنوایی (افت شنوایی موقت و دائم) اثر فیزیولوژیک (افزایش ضربان قلب و تنفس و فشار و...) اثر روانی (کاهش تمرکز و افزایش هیجان و افزایش عصبانیت و افسردگی)

۱۵- عوامل موثر بر افت شنوایی؟

بلندی صدا - فرکانس صدا - مدت تماس

۱۶- نحوه کنترل صدا در محیط کار؟

کاهش مواجهه با صدا تا حدود مجاز - کاهش صدای منابع صوتی (سرویس و روغن کاری قطعات ماشین آلات، تعمیر قطعات معیوب و نصب پایه های ضد ارتعاش) - کاهش صدا در مسیر انتشار (نصب مواد جاذب در سطوح کارگاه و کاهش صدای انعکاسی، ایجاد فاصله تا منبع صدا، اتاقک اپراتور) - کنترل های مدیریتی مانند کاهش زمان مواجهه و تماس با سر و صدا، چرخش کاری و جابجایی - استفاده از گوشی های حفاظتی: گوشی روی گوشی (ایرماف)؛ گوشی داخل گوش (ایرپلاگ)

۱۷- موج مکانیکی که در اثر نوسان اجسم حول نقطه تعادل ایجاد می شود؟

ارتعاش

۱۸- انواع مواجهه با ارتعاش؟

تمام بدن (وسایل نقلیه سنگین) - دست و بازو (پیکور و دریل)

۱۹- بیماری ایجاد شده در اثر ارتعاش دست و بازو؟

سندم انگشت سفید یا رینولد

۲۰- اثرات ارتعاش تمام بدن؟

گوارشی (سوهاضمه و دل درد و اسهال) - عصبی (سرگیجه و تهوع) - اسکلتی عضلانی (کمردرد)

۲۱- ایجاد استرس سرمایی و گرمایی برای شغل؟

با توجه به فصل و تجهیزات (نظیر کارگر سردخانه و یا کارگر ساختمان در هوای باز)

۲۲- هوای محیط کار باید چگونه باشد؟

از هر لحاظ قابل تحمل باشد و میزان تطابق و سازگاری فرد با شرایط محیط کار در سوابق کاری وی ثبت شده باشد و میزان لباسی که فرد میپوشد بایستی متناسب با نوع فعالیتی که فرد در محیط انجام میدهد باشد

۲۳- شرایط هوای محیط کار شامل چیست؟

درجه حرارت محیط -رطوبت محیط -گرمای تشعشعی سطوح اطراف -سرعت جریان هوا در محیط کار

۲۴- مثال پرتوهای یونساز؟

آلفا ، بتا و پرتوهای گاما و ایکس

۲۵- منابع تولید پرتوهای مادون قرمز و فرابنفش؟

کوره، نور مستقیم خورشید، جوشکاری ...و(استفاده از عینکهای حفاظتی با تیرگی متناسب)

۲۶- روشنایی نامناسب چیست؟

کمبود روشنایی طبیعی و مصنوعی یا زاویه نامناسب تابش نور و یا درخشندگی منجر به خستگی چشم

۲۷- راههای ورود مواد شیمیایی به بدن؟

تنفس (مهمترین)، پوست، دستگاه گوارش، مخاط چشم

۲۸- هر عامل یا شرایط دارای پتانسیل آسیب به افراد و یا ایجاد خسارت؟

خطر

۲۹- میزان دوری از خطر؟

ایمنی

۳۰- حاصل ضرب شدت حادثه در احتمال وقوع (شانس قرار گرفتن در معرض خطر)؟

ریسک

۳۱- هزینه های مستقیم ناشی از کار؟

(پزشکی و درمان و غرامت و دستمزد)

۳۲- طبق مدل کوه یخ نسبت هزینه های مستقیم به غیرمستقیم در حوادث؟

هزینه های غیر مستقیم ۴ برابر هستند

۳۳- هزینه غیر مستقیم حوادث؟

خرابی اموال - جایگزینی تجهیزات - آموزش - توقف تولید - تمهیدات اضطراری و پاکسازی - اجرای تعهدات قانونی - ازدست رفتن اعتبار - کاهش روحیه وانگیزه

۳۴- انواع عوامل زیان آور محیط کار؟

فیزیکی - شیمیایی - ارگونومیک - بیولوژیکی - روانی - مکانیکی

۳۵- عوامل زیان آور فیزیکی؟

صدا - روشنایی - ارتعاش - پرتوها - میدان الکترومغناطیس - شرایط جوی (گرما و سرما)

۳۶- صدای مجاز برای ساعت کاری ؟

۸۵ دسیبل

۳۷- در صورت وجود صدای بیش از حد مجاز در کار باید؟

نسبت به کاهش آن اقدام نمود و زمان تماس را کاهش داد و از وسایل حفاظتی استفاده کرد.

۳۸- انواع عوامل زیان آور شیمیایی؟

مواد التهاب آور و محرک : محلول در آب بوده و به سرعت جذب مخاط چشم و بینی و گلو شده و سوزاننده و تاول آور بوده و سطوح مخاط مرطوب را متورم میکنند مثل آمونیاک، اسید ها و بازها . این مواد بخاطر التهاب ایجاد شده به راحتی قابل احساس و تشخیص می باشند و فرد به سرعت از محل دور شده و اقدام به درمان مینماید.

مواد خفقان آور: این مواد محلول در آب نیستند و در ابتدا هیچ علامت سوزش یا التهابی مشاهده نمیشود و لذا در مراحل ابتدایی تماس قابل تشخیص نیستند و پس از نفوذ در اعماق ریه و جذب در خون و بافتها، به علت اختلافی که در اکسیداسیون نسوج پیش میآورند علایم خود را ظاهر میسازند. از این رو تماس با این مواد میتواند بسیار خطرناک و کشنده باشد و شامل انواع زیر است: مواد خفقان آور ساده که موجب کاهش اکسیژن به طور جدی در هوای تنفسی و موجب خفگی میشوند مانند اتان و مواد خفقان آور شیمیایی که به طریق شیمیایی یکی از مراحل انتقال اکسیژن به بافتها را از کار . که در اثر ایجاد ترکیب پایدار با هموگلوبین از ترکیب آن با اکسیژن جلوگیری CO میاندازد مانند میکند و باعث خفگی میشود.

مواد بیهوشی آور و مخدر: اثر رخوت آور روی سلسله اعصاب مرکزی مانند هیدروکربورهای تنفسی استیلنی، استرها

گرد و غبار یکی از عوامل شیمیایی است که وارد محیط تنفسی شده و به نسبت قطر ذرات در قسمتی از دستگاه تنفسی رسوب کرده و و در نهایت باعث بیماریهای تنفسی می شود.

۳۹- بیماری که در اثر مواجهه با گرد و غبار حاوی ذرات کریستالی سیلیس ایجاد می شود؟

سیلیکوزیس

۴۰- نحوه صحیح توزیع غذا در محیط کار؟

غذا نباید در مکانهایی که در معرض تماس با مواد شیمیایی و خطرناک ، انواع بخار یا گرد و غبار هستند. قرار گیرد و باید از خوردن و آشامیدن در محیطهای آلوده پرهیز شود. غذا بایستی در مکانهای سربسته و پاک، نگهداری و مصرف شود و محلهایی برای استراحت و غذاخوری اختصاص یابد.

۴۱- تعریف TLV ؟

میزان غلظت و حدود مجاز تماس شغلی با عوامل زیان آور طی ۸ ساعت کاری

۴۲- تعریف STEL ؟

حدود تماس برای زمان کوتاه (تا ۱۵ دقیقه)

۴۳- تعریف حدود مواجهه سقفی C ؟

میزانی از غلظت مواد شیمیایی که تماس حتی برای یک ثانیه نیز ممکن است کشنده باشد و به هیچ عنوان اجازه ورود به چنین مکانی داده نخواهد شد. (حدود تماس غیر قابل قبول)

۴۴- اطلاعات مواد شیمیایی (Material Safety Data Sheet) MSDS ؟

اطلاعات ضروری واطلاعات فیزیکی(نقطه ذوب، نقطه جوش، درجه حرارت اشتعال) واطلاعات مربوط به اثرات فیزیولوژیک و میزان سمیت و مضرات آن (طبقه بندی و کلاس خطر و سرطانزایی آن، علایم مسمومیت) و اطلاعات شیمیایی مواد تشکیل دهنده و محتوی در ظروف(خطرات شیمیایی، امکان انتشار آن درهوا، میزان واکنش پذیری، شرایط انبارداری، شرایط دفع مواد زاید) وسایل حفاظت فردی مناسب با آن وکمکهای اولیه لازم درصورت تماس با مواد بصورت برچسب (خوانا و همراه علائم اختصاری)

۴۵- عوامل زیان آور بیولوژیکی؟

انواع انگل و ویروس و باکتری و قارچ نظیر آنتراکس (عامل سیاه زخم) و ویروس HIV

۴۶- تعریف ارگونومیکی و مهندسی انسانی؟

تناسب کار و شغل با بدن انسان (ضمن اصلاح و بهینه سازی محیط کار، مشاغل و تجهیزات و متناسب سازی محیط کار با محدودیتها و قابلیتهای بدن کارگر، شرایط را به نحوی آماده میکند تا کمترین فشار و آسیب در اثر کار یا شغل به بدن کارگر وارد شود).

۴۷- کاربرد ارگونومی و تاثیر بر کار؟

افزایش تولید و کاهش هزینه های درمانی، افزایش رضایت شغلی و افزایش بهره وری

۴۸- بلند کردن صحیح بار به صورت دستی:

الف) حالت استوپ (روش اشتباه در بلند کردن بار): ستون فقرات خم شده و پاها مستقیم هستند در واقع بلند کردن بار به این روش باعث میشود که نیروهای زیادی بر دیسکهای بین مهرهای اعمال شوند.

ب) حالت اسکات (روش صحیح بلند کردن بار): ستون فقرات کاملاً به صورت کشیده و مستقیم، زانوها خم شده و بار را کاملاً به بدن نزدیک نموده، بار با دستها محکم گرفته میشود و سپس با نیروی عضلات پا، بار به طرف بالا هدایت می شود. در این روش نیروهای وارده بر ستون فقرات در حد قابل ملاحظه ای کنترل می شوند.

۴۹- مهم ترین عوامل روانی محیط کار که زیان آور هستند:

خستگی مفرط ناشی از تبعیض، وجود فشارهای روانی و استرس مداوم در محیط کار

عدم تناسب توان کارگر با فشار کاری، سرعت کار و مسئولیتهای فرد

تعامل و ارتباط ضعیف کارگر با همکاران، سرپرستان و مدیران

انتقال درگیری های خانوادگی و مشکلات مالی و اجتماعی به محیط کار و عدم حمایتهای کافی

استرس ناشی از رفتار خشونت آمیز و پرخاشگری همکاران و سرپرستان در محیط کار

مشکل تطابق فرد با مدیریت و سرپرست جدید و تغییرات شغلی در محیط کار
مشکلات شخصیتی کارگر مانند گریز از فرمانبرداری، غیبت از کار، تاخیر و سهل انگاری
بی اطلاعی از شیوه های انجام کار، کمی تجربه و آموزش ناکافی
خستگی مفرط و عدم تمرکز ناشی از کار دوم یا اضافه کاری بیش از حد
اضطراب مداوم ناشی از عدم امنیت شغلی و پرداخت ناکافی متناسب با سختی کار
عدم وجود فضای کار مناسب و محیط فیزیکی مانند دما و تهویه نامناسب، نور ناکافی

۵۰- علل ایجاد حوادث؟

اعمال نا ایمن (۸۸ درصد) - شرایط نا ایمن (۱۰ درصد)

۵۱- مثال اعمال نا ایمن؟

انجام کار بدون مجوزهای لازم
بی توجهی به نکات ایمنی و دستورالعملهای ایمنی (آیین نامه های حفاظتی)
ترک دستگاه در وضعیت خطرناک
جداکردن تجهیزات ایمنی از دستگاه
کار با ماشین با سرعت غیر مجاز
عجله هنگام کار
کار هنگام خستگی و خواب آلودگی
انجام اعمال پر خطر
اقدام به کار بدون کسب اطلاعات کافی در مورد ایمنی،

شوخی هنگام کار

استفاده از ابزار معیوب

عدم توجه به اخطارها

عدم استفاده از وسایل حفاظت فردی

۵۲- مثال شرایط نا ایمن ؟

لبه ها و پرتگاه های بدون حفاظ و علائم هشدار

وجود مواد خطرناک

وجود ابزار و دستگاه های معیوب

بی نظمی و ریخت و پاش در کارگاه

دستگاههای بدون حفاظ و پوشش های ایمنی

وجود عوامل زیان آور در محیط کار مانند سر و صدا، روشنایی کم

فقدان یا نقص درسیستم تهوی.

فقدان وسایل خاموش کننده حریق

۵۳- راههای پیشگیری از حوادث مکانیکی؟

تعیین مسیر عبور لیفتراک و ماشین آلات حمل و نقل

پیشگیری از سر خوردن، پرت شدن و سکندری رفتن (اصلاح مسیر رفت و آمد و نصب حفاظ)

نظافت سطوح و جمع آوری گل و لای و رفع لغزندگی ها

وجود دستگیره در مسیرهای شیبدار و ایجاد و استفاده از سکوی کار مناسب

استفاده ایمن از وسایل حمل و نقل برقی ، جرثقیل و بالابر ها و ماشین آلات حمل و نقل
جمع آوری اشیاء تیز و برنده و فلزات بدون علایم هشدار دهنده در محل کار
عدم عبور جرثقیل (با بار یا بدون بار) از بالای سر افراد (کارگران و عابران)
عدم حضور افراد غیر مجاز در محل فعالیت جرثقیل
خاموش کردن کلیه وسایل نقلیه در زمان استراحت یا در زمانی که فعالیتی صورت نمیگیرد

۵۴- مهمترین خطراتی که باعث بروز حوادث در محیط کار هستند؟

سقوط از ارتفاع - برق گرفتگی - حریق

۵۰- ارتفاعی که طبق مقررات نیاز به حفاظت دارد؟

۱۲۰ سانتی متر

۵۵- راهکار های پیشگیر از سقوط؟

محدود کننده ها (نرده و حفاظ و علامت گذاری)- متوقف کننده ها (کمر بند نجات و اتصال به تکیه گاه)

کاهش دهنده صدمات (تور نجات)

۵۲- ایمنی در داربست؟

محاسبه استحکام داربست و نصب صحیح داربست

محکم بستن اتصالات

نصب پاشنه برای عدم نفوذ در خاک

رعایت موارد ایمنی برای عابران

نصب گارد ریلها در ۳ سطح کمر، زانو و مچ

ایجاد راه پله و دسترسی مناسب

همسطح بودن الوارها و عدم وجود لبه

به هم بستن صحیح الوارها

عرض مناسب الوارها و لغرنده نبودن آنها و توجه به استحکام آن

محکم بستن داربست به ساختمان

سنگین نکردن سکوی کار

آموزش داربست بند و برای نصب صحیح داربست

استفاده از کمربند ایمنی در مناطق بدون حفاظ

چک کردن داربست بر اساس چک لیست ایمنی

۵۳- نکات ایمنی در گود برداری؟

لزوم آموزش تخصصی برای کار در مخازن و فضای بسته، نصب لوله های گاز و آب، کار و تعمیرات در داخل مخازن، داخل لوله ها و سیستم های انتقال آب و فاضلاب، حفاری چاه ها و قنوات و سایر حفاری های زیرزمینی

کنترل و نگهداری شیب و دیواره گودال، کانال و ترانشه

چک دیواره ها در هر شیفت بخصوص پس از بارندگی ها

راه دسترسی و خروج مناسب با نردبان (حداقل ارتفاع ۲ متر)

توجه به علایم ریزش دیوارها و سقف و آموزش کارگران برای واکنش سریع در زمان ریزش

تهویه مناسب و کنترل نشتی گاز در فضاهای بسته

روشنایی مناسب لبه ها و راه های خروج و اطراف جرثقیل

استفاده از کلاه ایمنی و سایر وسایل حفاظت فردی

در شروع عملیات حفر چاه وجود حداقل دو نفر و با افزایش عمق چاه به ۵ نفر، وجود حداقل سه نفر الزامی است

عملیات تخریب باید از بالاترین قسمت و طبقات ساختمان شروع و به پایین ادامه یابد

قبل از عملیات تخریب و گودبرداری و حفر چاه، زمین مورد نظر باید با توجه به جنس خاک و لایه های زمین و از لحاظ استحکام و وجود قنات و سیستم آب و فاضلاب و برق کاملاً بررسی شود

۵۴- مهمترین عوارض مواجهه با برق یا الکتریسیته؟

برق گرفتگی، اختلالات قلبی، اختلالات و ضایعات عصبی، اختلالات حسی و سوختگی در اثر برق گرفتگی که شدت آن به میزان مقاومت بدن بستگی دارد

۵۵- عواملی که در مقاومت بدن در برابر برق گرفتگی موثر هستند کدامند؟

ضخامت پوست، رطوبت، درجه حرارت، سطح تماس پوست، شدت جریان الکتریکی، مسیر عبور جریان، مدت عبور جریان، نوع جریان و فرکانس الکتریکی

۵۶- انواع برق گرفتگی؟

تماس مستقیم (با اجزای برق دار نظیر شبکه های توزیع و یا کابل برق)

تماس غیر مستقیم (اتصال بدنه)

۵۷- راهکارهای حفاظت در برابر برق گرفتگی از نوع مستقیم چیست ؟

حفاظت از نزدیک شدن به منطقه خطر توسط بازدارنده ها و موانع، نظیر حصار و حفاظ و نرده

حفاظت توسط ایجاد فاصله و دور از دسترس قرار دادن (رعایت فاصله ایمن از خطوط انتقال برق)

عایق نمودن بخش های برقدار

حفاظت بوسیله فیوزها و کلیدهای خودکار ایمنی

ممنوعیت کار در شرایط مرطوب و نمناک و دیگر شرایط خطرناک

شناسایی محل عبور کابل‌های برق زمینی هنگام عملیات حفاری و ساختمانی

برای پیشگیری از حوادث ناشی از عدم هماهنگی و کنترل خطرات کار با تجهیزات برقی و در زمان تعمیرات آنها، قفل نمودن تابلو برق و امکان وصل مجدد آن تنها توسط فرد قطع کننده برق (Lock Out) و استفاده از تابلوهای هشدار و نصب آن در محل مناسب توصیه میشود. (Tag Out)

۵۸- در زمان آتش سوزی ابتدا باید چه کار کنیم؟

منبع ایجاد آتش را قطع کنیم

۵۹- راهکارهای حفاظت در برابر تماس غیر مستقیم برق چیست؟

پیشگیری از برق گرفتگی و آتش سوزی و آسیب به تجهیزات با حفر چاه ارت و کنترل سالانه مقاومت آن و کنترل سیستم اتصال به زمین برای تمام دستگاههای مصرف کننده (ارت)

پرهیز از خارج شدن از جرثقیل، بیل مکانیکی یا هر وسیله‌ای که با شبکه برق اتصال پیدا کرده است .

رعایت مقررات حفاظتی برای نزدیک شدن یا دور شدن از محل‌هایی که در اثر تماس سیم فاز به زمین دارای ولتاژ گام می باشند (اختلاف پتانسیل بین دو پا در زمان گام برداشتن)

۶۰- برای کمک های اولیه در برق چه کاری باید انجام داد؟

حفظ خونسردی و پرهیز از دست پاچگی - قطع جریان برق و جداسازی مصدوم از مدار برق به روش

ایمن - احیاء تنفسی (تنفس مصنوعی) - احیای قلبی (ماساژ قلبی) - انتقال مصدوم به مراکز درمانی

۶۱- واکنش شیمیایی حرارت زایی که بین ماده سوختنی و اکسیژن در حضور حرارت رخ می‌دهد:

حریق

۶۲- محصولات حریق:

گازها و بخارات و ذرات سمی - گرما (انرژی) - شعله (نور)

۶۳- روش های عمومی اطفای حریق:

سرد کردن - خفه کردن - حذف مواد سوختنی - رقیق کردن هوا

۶۴- اقدامات مورد نیاز برای اطفای حریق با خاموش کننده های دستی:

انتخاب خاموش کننده مناسب - ایستادن پشت به باد - پاشش جارویی موارد - شارژ مجدد

۶۵- اجزای سیستم های اتوماتیک خاموش کننده آبی:

مخزن ذخیره آب، لوله کشی، انواع نازل (اسپرینکلر)، زنگ خطر

۶۶- سیستم های اتوماتیک خاموش کننده گازی:

انواع CO2 و یا هالون (برای اتاق برق و سایت کامپیوتری و الکترونیک و کتابخانه)

۶۷- سیستم های اتوماتیک خاموش کننده کف:

مخزن ذخیره کف، لوله کشی کف، (برای سایت های نفتی)

۶۸- مراحل موثر بهبود شرایط ایمنی و بهداشت در برابر خطرات:

حذف : اولین و مهمترین اقدام در بهبود محیط کار حذف کلیه عوامل خطر (آژست، سرب و استفاده از حلالها و مواد سرطان زا)

جایگزینی: در صورت عدم امکان حذف عوامل خطر، اقدام به جایگزین کردن مواد کم خطر بجای مواد پرخطر و اصلاح فرایند

جداسازی و ایزوله دستگاه آلاینده از افراد حاضر در محل : محدود سازی دستگاه ها ، سروصدا، گرد و غبار و انتشار گازهای آلاینده و تفکیک عامل خطر از افراد از طریق ایجاد فاصله فیزیکی و یا از نظر زمانی از حضور افراد در محل خطر و تماس با عامل خطر جلوگیری نماییم

کنترل های مهندسی : اتوماسیون فرایند و خط تولید، محصورکردن محلهای خطرناک، حفاظ گذاری دستگاهها

کنترل های مدیریتی: ایجاد چرخش کاری به منظور کاهش مدت تماس طولانی افراد با یک عامل خطر، جابجایی کارگران، کاهش زمان مواجهه کارگران با عامل خطر

تهویه عمومی کارگاه : تهویه موضعی در نزدیکترین محل به تولید آلاینده ها، تهویه دهشی -کششی به منظور تامین هوای تمیز برای تنفس کارگران و خروج هوای آلوده از مسیر و محدوده تنفسی کارگران

وسایل حفاظت فردی : آخرین راهکار ایمنی استفاده از وسایل حفاظت فردی است که وقتی تمام اقدامات اصلاحی در از بین بردن و کاهش عامل خطر موثر نباشد، نهایتا استفاده از وسایل حفاظت فردی برای حفظ سلامتی افراد و کارگران توصیه می شود

۶۹-کنترل های پزشکی:

معاینات قبل از استخدام - معاینات دوره ای (سالانه)- بازگشت به کار - ویژه

۷۰-لباس کار ایمن:

قسمت های آزاد نداشته باشد - کمر آنها بسته باشد - جیب ها کوچک و کم باشد

۷۱-لباس کار ایمن در کار با قسمت های گردان دستگاه ها:

چسبیده به تن یا یکسره و آستین ها دارای مچ بند

۷۲- پیش بند:

برای مواد اسیدی و خورنده (از جنس کائوچو طبیعی) - برای پاتیل جوشان و تنور و کوره (چرمی)- برای اشعه ایکس (سربی)

۷۳- جنس گتر های مورد استفاده در کارگاههای ریخته گری:

نسوز و کاملاً چسبیده به پا (با بند یا سگک)

۷۴- برای حفاظت از ساق پا تا روی کفش در برابر ترشحات اسیدی و قلیایی و جرقه و مذاب و غیره استفاده می شود:

گتر

۷۵- عوامل زیان آور در جوشکاری ؟

الف) اشعه ناشی از جوشکاری - سر و صدای محیط کار

ب) دود و کار ناشی از جوشکاری

ج) وضعیت نامناسب بدن در حین کار

۷۶- مشاغلی که نیاز به عینک دارند:

ریخته گری ، جوشکاری ، تراشکاری ، سنگ سمباده ، دستگاههای کنکاسور ، کوبیدن چکش ، محلهای پرگرد و غبار ، در محلهایی که گاز ، دود و مایعات مضر شیمیایی مانند اسیدها و قلیاها ممکن است باعث سوزاندن چشم یا زخم شدن آن شود

۷۷- شیشه های رنگی عینک جوشکاران برای چیست:

جلوگیری از خیرگی و خستگی چشم

۷۸- خصوصیات عینک ریخته گری و جوشکاری:

قابلیت جذب اشعه ماورابنفش و حرارت

۷۹- خصوصیات عینک ضد گرد و غبار:

شفاف و قابل انعطاف

۸۰- خصوصیات عینک های ضد اسید و برای دودهای خطرناک:

نرم و نسوز و قابل انعطاف و کاملاً چسبیده روی صورت و فاقد هرگونه منفذ (گاکل)

۸۱- شیلد تمام صورت:

علاوه بر چشم ها، صورت را هم محافظت کرده و خصوصیت عینک هارا دارد (در صورتی که خطر پرتاب ذرات وجود داشته باشد باید مقاومت لازم را داشته باشند)

۸۲- نحوه استفاده از ایر پلاگ (داخل گوشی):

دست ها را تمیز شسته و ابتدای شیفست استفاده شده و طول انجام کار جابجا نشود.

۸۳- وسایل حفاظت از شنوایی که با پوشاندن لاله گوش از رسیدن امواج صوتی به گوش جلوگیری می کند:

ایرماف (روگوشی)

۸۴- عملکرد ماسک های حفاظتی چگونه است:

در شرایط فقدان تهویه از ورود گردوغبار یا گازهای سمی به محدوده تنفسی جلوگیری میکند

۸۵- در کارگاههای دارای گرد و غبار، ماسک موقت چگونه تهیه می شود:

پارچه نازک و یا چندلایه گاز استریل در مقابل دهان (از جنس کاغذی و پنبه ای و الیافی که معمولاً هم

قابل شستشو هستند)

۸۶- ماسک های فیلتر دار ضد گاز:

مدت استفاده محدود دارند و با کاهش انتقال اکسیژن فیلتر آنها باید تعویض گردد

۸۷- در مکان هایی که تهویه کامل نیست، اکسیژن کم است و یا جاوی گازهای ناشناخته است (فاضلاب و مخازن مواد شیمیایی، کارگران معائن و یا حریق زدگان) از چه ماسکی استفاده می شود:

هوا رسان همراه کپسول هوا

۸۸- کلاه در چه مواردی استفاده می شود:

کارگران در معرض سقوط و پرتاب و برخورد (ساختمانی، معادن، مقنی ها)

۸۹- وزن کلاه حداکثر چقدر است:

۴۰۰ گرم و از مواد غیر قابل احتراق ساخته شده باشد

۹۰- کلاه عایق برق چه خصوصیتی دارد:

دور تا دور برای حفاظت گردن دارای لبه باشد و عایق برق باشد

۹۱- حفاظت از پاها در چه زمان هایی لازم است:

لغزش، مواد اسیدی و قلیایی، رطوبت، سقوط اجسام سنگین، برق

۹۲- خصوصیت کفش کار در مواجهه با مواد خوردنده:

کفش لاستیکی بدون بند، با پوشاندگی کامل پا و قوزک

۹۳-خصوصیت کفش کار در مواجهه با رطوبت:

لاستیکی با ساق بلند تا زانو

۹۴-خصوصیت کفش کار در مواجهه با خطر سقوط:

پنجه فولادی

۹۵-خصوصیت کفش کار در مواجهه با خطر برق:

تخت لاستیکی، به هیچ عنوان میخ دار نباشد (بدون هیچ فلزی)

۹۶-خصوصیات دستکش های ایمنی:

هیچگونه ناراحتی برای انگشتان و حساسیت ایجاد نکند

۹۷-نحوه استفاده از کمر بند ایمنی:

یک سر طناب نجات را به حلقه کمر بند قلاب نموده و سر دیگر آن را به تیر چوبی یا یک میله فلزی ثابت

و یا امثال آن در محل کار محکم می بندند

۹۸-مدیریت بحران:

شناسایی بالقوه بحران ها و انجام اقدامات پیشگیرانه برای به حداقل رساندن اثرات با تشخیص مرحله

۹۹-طرح واکنش اضطراری:

مجموعه اعمالی که ایمنی کارفرما و کارکنان را در شرایط اضطراری تضمین می کند

۱۰۰-مراحل مدیریت شرایط اضطرار:

آمادگی (مهمترین بخش)، کاهش ریسک، واکنش و عادی سازی

۱۰۱- نکات مهم در عملیات واکنش اضطراری:

مشخص ساختن وظایف اصلی فرماندهی، شامل یک روش استاندارد برای قبول فرماندهی مستمر

مسئولیتها و وظایف افراد در بخشهای مختلف و تفویض اختیار فرماندهی به روسای بخشها

نکات مربوط به ارتباطات و مخابره پیامها

دستورالعملها و شرح اولویتهای تاکتیکی و وظایف مربوطه

انتقال افراد آسیب دیده به محلی امن برای درمان های اولیه

رفع خطرات بعدی که امکان دارد از حادثه ناشی گردد

هر فردی که در عملیات امداد و نجات نقش دارد، مسئول ایمنی و سلامت فرد است و نباید با کارهای

شتابزده که خطرات پنهانی را در خود نهفته دارند، خود و فرد صدمه دیده را به خطراندازد

هر جراحت و صدمهای که به کارگر وارد میشود، باید به مسئول ایمنی و بهداشت کارگاه گزارش شود تا

برای درمان و بررسی شخص آسیب دیده قبل از بازگشت به کار یا ترک کارگاه پرداخته شود

برای جابه جایی فرد آسیب دیده یا انتقال بیمار به بیمارستان یا استفاده از دیگر تسهیلات پزشکی باید

هماهنگیهای لازم صورت گیرد.

ایجاد گروههای امداد و نجات و اجرای مداوم مانورهای ایمنی و انجام تمرین به منظور کاهش صدمات و

ضایعات انسانی در زمان وقوع حوادث.

۱۰۲- برای کاهش تلفات انسانی چه اقداماتی باید انجام داد:

قرار دادن تابلو و علامت گذار ی و مشخص ساختن راههای خروج اضطراری و تمرین استفاده از راههای

فرار اضطراری

قطع و راه اندازی مجدد برق و گاز و منابع دیگر انرژی

آلارم ها و ابزار و وسایل ارتباطات با تمام قسمتها در شرایط اضطراری

نصب سیستم ورود و خروج افراد به کارگاه و شمارش افراد قبل و پس از تخلیه و فرار

تجمع در مکانهای تعیین شده در زمان وقوع حادثه

تمرین عکس العمل به حریق و گزارش آن

تمرین امداد و نجات و فوریتهای پزشکی

تعیین تیمهایی که از قبل بدانند چه کار باید انجام دهند و تعیین جانشینهای احتمالی افراد

مسئولین کارگاه باید اطمینان یابند که جعبه کمکهای اولیه در محلی مناسب قرار دارد و به طور مداوم با لوازم مشابه تجدید میشود. دیگر لوازم کمکهای اولیه که ممکن است به دلیل ماهیت کار توسط پزشک صلاحیتدار توصیه گردد

۱۰۳-الزامات کارگران در هنگام کار:

هیچ کارگری نباید عملی را که سبب ایجاد خطر برای دیگر کارگران، صدمه به تجهیزات یا توقف تولید می شود، انجام دهد.

هر کارگر باید کاملاً از قوانین و مقررات و دستورالعملهای حفاظتی صادر شده توسط مسئول ایمنی پیروی کند و برای مراقبت از خود، به درستی از وسایل حفاظت فردی مناسب استفاده کند .

هر کارگر در طول کار باید از خود یا دیگر افرادی که تحت تأثیر اعمال و یا سهلانگاری وی ممکن است صدمه ببینند مراقبت کند .

در صورتی که کارگری از خطرات احتمالی آگاه شود که سلامت خود یا دیگر کارکنان را با خطر مواجه سازد و خود از عهده رفع آن ناتوان باشد، موظف به آگاه نمودن بیدرنگ کلیه کارگران بوده و بایستی در اسرع وقت نسبت به گزارش هر نوع وضعیت خطرساز به سرپرست و مسئول ایمنی کارگاه، اقدام نماید .

هر حادثه، اعم از شدید یا جزئی و منجر به جراحت یا رویداد خطرناک و شبه حوادث، که در هنگام کار ایجاد میشود، حتی اگر صدمه ای به فرد یا کارگر وارد نکند، باید در دفتر مخصوصی ثبت شده و به مسئولین و مراجع ذیربط گزارش شود.

۱۰۴- راه های پیشگیری از بیماری های اسکلتی و عضلانی در محیط کار:

- طراحی ارتفاع میز کار در سطح آرنج (در حالت نشسته و ایستاده)
- حذف بار اضافی ، تکرار، شرایط و پوزیشن نادرست، استراحت ناکافی
- حمل بار سبک با تواتر زیاد
- تنظیم زوایا در ابزار کار و فضای دسترسی و اعمال نیرو در ارتفاع مناسب
- ممنوعیت کار بالاتر از ارتفاع شانه و کار در فضای پشت بدن
- ممنوعیت استفاده از کف دست یا مچ به جای ضربه زدن با ابزار و چک
- پرهیز از فعالیتهای استاتیک و ایستا
- حرکت اعضای بدن در هنگام کار و رعایت حداکثر ۳ ثانیه برای کارهای ایستا
- ایجاد تکیه گاه های مناسب برای مچ و بازو در هنگام کار
- طراحی مجدد کار برای استفاده از عضلات قوی تر بدن در کار (هل دادن به جای کشیدن)
- پیشگیری از فشار به یک قسمت از دست یا بدن و تناسب با ابعاد بدن
- تنظیم ابزار کار به تناسب نیروی لازم برای کار
- تنظیم زاویه دست و بازو
- طریق گرفتن ابزار با توجه به کوچکی و بزرگی آن و تناسب با نیروی وارده
- پرهیز از کشیدگی پنجه و استفاده از لبه های تیز برای بلند کردن اجسام
- طراحی میز کار برای کمک به برداشتن و بلند کردن اجسام از سطح میز