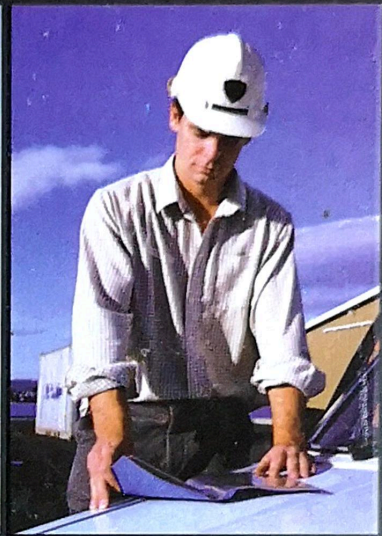
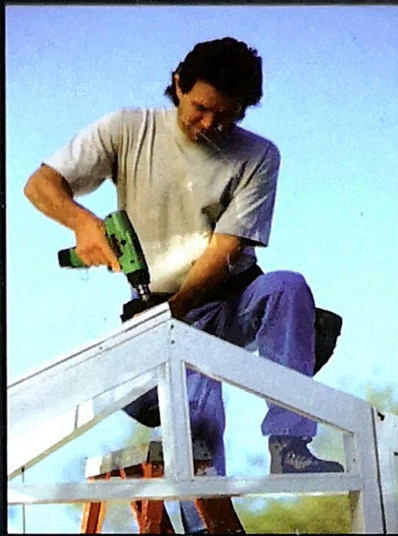
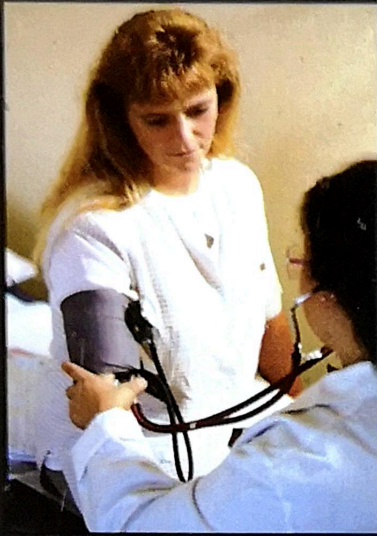


الصحة المهنية



تأليف
م. أحمد زكي حلمي

دار الفجر للنشر والتوزيع

هذا الكتاب

إن الوقاية من إصابات العمل المحتمل حدوثها ، تعنى حماية العاملين بالمجال الصناعى من الحوادث والأمراض الناتجة عن العوامل المختلفة (الطبيعية - الكيميائية - الكهربائية - الميكانيكية .. وغيرها) ، كما تعنى تعريفهم المحافظة على صحتهم . ويعتبر معرفة الطرق الأولية لإسعاف المصابين لازمة لكل فرد وفى كل مجتمع وفى أى بيئة ، وهي ضرورية وخاصة فى الدقائق الأولى للإصابة ، حيث يتوقف شفاء وإنقاذ المصاب على سرعة إسعافه بالطرق الصحيحة . وإهمال إسعاف المصاب يؤدي إلى تأخر شفائه ، إن لم يشكل هذا التأخير خطراً على حياته فى كثير من الحالات . يهدف هذا الكتاب إلى الشرح التفصيلي للأمراض المهنية الناتجة عن بيئة العمل بالمنشآت الصناعية والعمل على القضاء عليها أو الوقاية منها . أعد هذا الكتاب ليناسب طلاب المعاهد العليا الصناعية وكليات الهندسة والفنيين والمهندسين والعاملين بالحقل الصناعى، والقارئ الراغب فى الإلمام بالمعلومات الأساسية للصحة المهنية والوقاية منها.

الناشر

والله ولى التوفيق ،،،

عبد الحى أحمد فولاد

صدر أيضا للنشر

- | | |
|------------------------|--|
| م - أحمد زكي حلمي | • المرجع فى الأمان الصناعى |
| د . علي إبراهيم | • انتقال الحرارة فى التطبيقات الهندسية |
| د . أمجد إبراهيم شحادة | • مقاومة المواد |
| د . فوزي عون | • الصيانة الكهربائية |
| د . أمجد إبراهيم شحادة | • الاستاتيكا |
| د . أمجد إبراهيم شحادة | • الديناميكا الحرارية |
| د . أمجد إبراهيم شحادة | • خواص المواد |
| م - أبو الحسن توني حسن | • الاهتزازات |
| م - أحمد زكي حلمي | • مبادئ الخراطة |
| م - أحمد زكي حلمي | • خراطة المعادن |
| م - أحمد زكي حلمي | • تكنولوجيا الخراطة |
| م - أيمن الشربيني | • أعمال السباكة المنزلية |

دار الفجر للنشر والتوزيع

4 شارع هاشم الأشقر - النهضة الجديدة

القاهرة - مصر

تليفون : 6242520 - 6246252 (00202)

فاكس : 6246265 (00202)

www.darelfajr.com

I . S . B . N

977-358-139-X

الفهرس	الصحة المهنية
الصفحة	الموضوع
5	الإهداء
7	المقدمة

الباب الأول

لياقة العاملين بالمنشآت الصناعية

الفصل الأول

وقاية العاملين بمواقع الإنتاج

11	تمهيد
13	دراسة طرق العمل
14	اللياقة البدنية والفحص الطبي الدوري
16	العوامل الأساسية التي تزيد من القدرة الإنتاجية

الفصل الثاني

معلومات عامة عن صحة الإنسان

18	الحرارة
19	النبض
20	الإسعافات الأولية
20	أهمية الإسعافات الأولية
20	مبادئ الإسعافات الأولية
23	الشروط الواجب توافرها في المسعف
23	واجبات المسعف

الباب الثاني

الإغماء والاختناق

27	تمهيد
----------	-------

29.....	الإغماء
29.....	أسباب الإغماء
29.....	أعراض الإغماء
30.....	التنفس
31.....	أسباب ضيق التنفس وصعوبته
31.....	الاختناق
31.....	أعراض الاختناق
31.....	أسباب الاختناق
33.....	طرق الوقاية من الاختناق
33.....	الإسعافات الأولية للمصابين بالإختناق
35.....	التنفس الصناعي
35.....	الطريقة الأولى .. طريقة قبلة الحياة
37.....	مميزات الطريقة الأولى
37.....	موانع إستخدام الطريقة الأولى
37.....	الطريقة الثانية .. طريقة السائق
39.....	الطريقة الثالثة .. طريقة تومسون
39.....	الطريقة الرابعة .. إستخدام جهاز تنفس صناعي
40.....	مميزات جهاز التنفس الصناعي
40.....	الأمراض المرتبطة بالحرارة
41.....	حرارة الجسم المعتادة
41.....	كيف تنشأ الأمراض المرتبطة بالحرارة
42.....	الإجهاد الحراري
42.....	أعراض الإجهاد الحراري
43.....	ضربة الشمس

الصحة المهنية	أسباب ضربة الشمس	43
الفهرس	أعراض ضربة الشمس	43
	طرق الوقاية من ضربة الشمس	44

الباب الثالث

الكدمات والجروح

تمهيد	47
الكدمات	49
أعراض الكدمات	49
إسعاف المصاب من الكدمات	49
الجروح	50
تقسيم الجروح من حيث العمق	51
إسعاف النوع الأول للجروح	52
إسعاف جروح النوع الثاني	52
إسعاف الجروح البسيطة	52
إسعاف الجروح الحديثة الملوثة	53
لا تتجاهل معالجة الجروح والخدوش البسيطة	54
النزيف	55
أنواع النزيف	55
النزيف الخارجي	55
النزيف الداخلي	56
أعراض النزيف	56
إسعاف النزيف	56

الباب الرابع

الحروق

61	تمهيد
63	الحروق
63	أنواع الحروق
63	حروق من الدرجة الأولى
64	حروق من الدرجة الثانية
64	حروق من الدرجة الثالثة
64	إسعاف حروق الدرجة الأولى
65	إسعاف حروق الدرجة الثانية
67	إسعافات حروق الدرجة الثالثة
70	الحروق الناشئة عن المواد الكيميائية
70	إسعاف الحروق الناتجة عن المواد الكيميائية
71	الوقاية من أضرار المواد الكيميائية
73	الوقاية العامة
73	إحذر الحروق

الباب الخامس

الكسور

77	تمهيد
79	الكسور
79	أنواع الكسور
80	أعراض الكسور
81	العظام المعرضة للكسر
86	إسعاف الكسور

الصحة المهنية	
الأخطاء الممكن حدوثها عند إسعاف المصاب	87
العناية بالمصاب أثناء النقل	87
الكسور مع الجروح القطعية بالجلد	88

الباب السادس

حوادث التيار الكهربائي

تمهيد	91
حوادث التيار الكهربائي	93
الإصابة بالتيار الكهربائي	93
مسار التيار الكهربائي داخل جسم الإنسان	94
شكل التيار وتردده	94
شدة التيار	95
زمن سريان التيار	96
الوقاية من المخاطر والحوادث الكهربائية	96
الإسعافات الأولية	98
إسعاف الصدمة الكهربائية	98
الحروق الناتجة عن الكهرباء	100
حروق من الدرجة الأولى	100
حروق من الدرجة الثانية	100
حروق من الدرجة الثالثة	101
إسعاف الحروق الناتجة عن الكهرباء	101
إسعاف حروق الدرجة الأولى	101
إسعاف حروق الدرجة الثانية	102
إسعافات حروق الدرجة الثالثة	103
إصابات العيون الناجمة عن حوادث الكهرباء	104

الباب السابع

المخاطر الكيميائية والبيولوجية

107.....	تمهيد
109.....	الأضرار الكيميائية الناتجة عن التصنيع
109.....	التسمم بالرصاص ومركباته
110.....	طرق الإصابة بتسمم الرصاص ومركباته
110.....	أعراض التسمم بالرصاص
111.....	التسمم بالزئبق ومركباته
112.....	طرق الإصابة بتسمم الزئبق
112.....	أعراض التسمم بالزئبق
112.....	طرق الوقاية من تسمم الزئبق
113.....	التسمم بالفسفور ومركباته
113.....	طرق الإصابة بتسمم الفسفور
113.....	أعراض التسمم بالفسفور
114.....	طرق الوقاية من تسمم الفسفور
114.....	التسمم بالزرنيخ ومركباته
115.....	طرق الإصابة بتسمم الزرنيخ
115.....	أعراض التسمم بالزرنيخ
115.....	طرق الوقاية من تسمم الزرنيخ
116.....	التسمم بالكبريت ومركباته
116.....	طرق الإصابة بتسمم الكبريت
116.....	أعراض التسمم بالكبريت
117.....	طرق الوقاية من تسمم الكبريت
117.....	التسمم بالمنجنيز ومركباته

118	طرق الإصابة بتسمم المنجنيز	الفهرس
118	أعراض التسمم بالمنجنيز	
118	طرق الوقاية من المنجنيز	
119	التأثر بنواتج الأبخرة والغازات	
119	الكلور	
119	طرق الإصابة بتسمم غاز وأبخرة الكلور	
120	أعراض التسمم بأبخرة وغاز الكلور	
120	طرق الوقاية من تسمم أبخرة وغاز الكلور	
121	التسمم بغاز أول أكسيد الكربون	
122	طرق الإصابة بتسمم غاز أول أكسيد الكربون	
123	أعراض التسمم بغاز أول أكسيد الكربون	
123	طرق الوقاية من تسمم أول أكسيد الكربون	
125	التسمم بالإستيلين	
125	طرق الإصابة بتسمم الإستيلين	
125	أعراض التسمم بغاز الإستيلين	
126	طرق الوقاية من التسمم بغاز الإستيلين	
127	الإسفلت البترولي	
127	البترول ومشتقاته	
128	تأثير البترول ومشتقاته بالصحة	
128	الوقاية من البترول ومشتقاته	
129	البتر وكيمائيات	
129	المبيدات	
130	سوء إستخدام المبيدات	
131	إستخدام المبيدات بطريقة مأمونة	

131 الآثار الصحية الضارة للمبيدات
132 الوقاية من مخاطر المبيدات
133 تخزين المبيدات
134 التأثير بالغبار والأترربة
134 أنواع الأترربة
134 أثر الأترربة على الإنسان
135 العوامل التي تؤدي إلى حدوث أمراض الأترربة
135 طرق الوقاية من الأترربة بوجه عام
136 بعض أعراض الإصابة بالأترربة
136 الإسبستوس
137 الإجراءات الوقائية من الإسبستوس
138 الأمراض المهنية الناتجة عن التعرض للمواد الكيميائية
139 جدول الأمراض المهنية الناتجة عن المواد الكيميائية
147 المواد والغازات الكيميائية البيولوجية
147 خواص المواد والغازات الكيميائية البيولوجية
148 الأضرار الكيميائية البيولوجية
149 الحروب الكيميائية
149 خواص الغازات الكيميائية
150 أنواع الغازات الكيميائية السامة
150 تأثير الغازات الكيميائية
151 المجموعة الأولى
151 الأعراض
151 طرق الوقاية
151 المجموعة الثانية

152	الإسعافات الأولية	الصحة المهنية
152	التطهير والوقاية من غازات الدم	
152	المجموعة الثالثة	
153	الإسعافات الأولية	
153	التطهير والوقاية من الغازات الخائقة	
154	المجموعة الرابعة	
154	أعراض الإصابة بالغازات الكاوية	
155	التطهير والوقاية من الغازات الكاوية	
155	الإسعافات الأولية	
156	المجموعة الخامسة	
156	غازات مهيجة للأنف	
156	أعراض الغازات المهيجة للأنف	
156	طرق الوقاية من الغازات المهيجة للأنف	
157	غازات مسيلة للدموع	
157	تأثير الغازات المسيلة للدموع	
157	طرق الوقاية من الغازات المسيلة للدموع	
157	كيفية التعرف على وجود غازات سامة	

الباب الثامن

العوامل التي تؤثر في صحة العاملين

161	تمهيد
163	العوامل التي تؤثر في صحة العاملين
163	العوامل الطبيعية
163	التهوية
164	فتحات التهوية

الفهرس	الصحة المهنية
164	مسار دورة الهواء بأماكن العمل ذات درجات الحرارة المرتفعة
165	نظم التهوية
165	التهوية الطبيعية
166	التهوية بشفط الهواء
166	التهوية بضخ الهواء
166	نتائج تطبيق الأساليب الصحية للتهوية
167	التغير في درجات الحرارة
167	الحرارة
168	تأثير الحرارة على جسم الإنسان
168	أعراض الإجهاد الحراري
169	علاج الإجهاد الحراري
169	الوقاية من درجات الحرارة المرتفعة
170	البرودة
170	الوقاية من البرودة الشديدة
171	التغيرات في الضغط الجوي
171	طرق الوقاية
172	الإضاءة
172	طرق الوقاية
172	الإشعاعات
173	تأثير الإشعاعات على الإنسان
173	طرق الوقاية من الإشعاعات
174	الضوضاء
175	مصادر الضوضاء
175	الأعراض المرضية

	الصحة المهنية
175	طرق الوقاية
176	العوامل الاجتماعية
176	المسكن الصحي
176	التغذية
177	غذاء الإنسان
178	أهمية التغذية
178	الشروط الصحية للوجبة الغذائية
178	التربية البدنية (الرياضية)
179	أختر النشاط الذي يناسبك
179	الوصول إلى مستوى اللياقة البدنية
179	الأوضاع الصحيحة للجسم
179	الوقوف
180	الجلوس
180	الاستلقاء
180	علي مكتبك
180	علي الطريق
181	كافئ نفسك عند النجاح
181	فوائد الرياضة
182	الأندية الاجتماعية
182	الشروط الواجب توافرها في النوادي
183	العوامل الشخصية
184	الحالة النفسية
185	الإكتئاب
185	الإكتئاب الإكلينيكي

186	أعراض الإكتئاب الإكلينيكي
187	كيفية تقديم المساعدة لمرضى الإكتئاب
188	الطريقة الثانية لمساعدة مرضى الإكتئاب

الباب التاسع

الآلام والأمراض المهنية

191	تمهيد
193	الأمراض المهنية
193	العوامل الطبيعية
193	التغيرات في درجة الحرارة
193	طرق الوقاية
194	الرطوبة
194	المناخ النموذجي
195	التغيرات في الضغط الجوي
196	طرق الوقاية
196	الإضاءة
196	طرق الوقاية
197	الإشعاعات
197	طرق الوقاية من الإشعاعات
198	الضوضاء
198	مصادر الضوضاء
198	الأعراض المرضية
198	طرق الوقاية
199	العوامل الشخصية
200	الآلام المهنية

201	طريقة الجلوس
201	طريقة وضع القدمين
202	مكان وضع شاشة الكمبيوتر
202	طريقة سند الرسخين والمرفقين
203	استخدام الفارة بطريقة صحيحة
203	آلام العينين عند العمل علي الكمبيوتر
204	تمارين تخفيف الآلام الناتجة عن الكمبيوتر
204	راحة العينين
204	راحة اليدين
205	راحة الرقبة
205	راحة الكتفين
205	راحة أسفل الظهر
205	إرشادات السلامة عند أداء التمرينات
206	سلامتك من سلامة عينيك

الباب العاشر

وسائل راحة وسلامة العاملين بالمنشآت الصناعية

211	تمهيد
213	وسائل راحة وسلامة العاملين بالمنشآت الصناعية
214	الإحتياجات الفنية بالمنشآت الصناعية
216	حديث عن السلامة
216	التدخين
218	معلومات عامة عن دخان التبغ
221	الخاتمة

..... 223

..... 224

..... 225

..... 226

..... 227

..... 228

..... 229

..... 230

..... 231

..... 232

..... 233

..... 234

..... 235

..... 236

..... 237

..... 238

..... 239

..... 240

..... 241

..... 242

..... 243

..... 244

..... 245

..... 246

..... 247

..... 248

..... 249

..... 250

..... 251

..... 252

..... 253

..... 254

..... 255

..... 256

..... 257

..... 258

..... 259

..... 260

..... 261

..... 262

..... 263

..... 264

..... 265

..... 266

..... 267

..... 268

..... 269

..... 270

..... 271

..... 272

..... 273

..... 274

..... 275

..... 276

..... 277

..... 278

..... 279

..... 280

..... 281

..... 282

..... 283

..... 284

..... 285

..... 286

..... 287

..... 288

..... 289

..... 290

..... 291

..... 292

..... 293

..... 294

..... 295

..... 296

..... 297

..... 298

..... 299

..... 300

..... 301

..... 302

..... 303

..... 304

..... 305

..... 306

..... 307

..... 308

..... 309

..... 310

..... 311

..... 312

..... 313

..... 314

..... 315

..... 316

..... 317

..... 318

..... 319

..... 320

..... 321

..... 322

..... 323

..... 324

..... 325

..... 326

..... 327

..... 328

..... 329

..... 330

..... 331

..... 332

..... 333

..... 334

..... 335

..... 336

..... 337

..... 338

..... 339

..... 340

..... 341

..... 342

..... 343

..... 344

..... 345

..... 346

..... 347

..... 348

..... 349

..... 350

..... 351

..... 352

..... 353

..... 354

..... 355

..... 356

..... 357

..... 358

..... 359

..... 360

..... 361

..... 362

..... 363

..... 364

..... 365

..... 366

..... 367

..... 368

..... 369

..... 370

..... 371

..... 372

..... 373

..... 374

..... 375

..... 376

..... 377

..... 378

..... 379

..... 380

..... 381

..... 382

..... 383

..... 384

..... 385

..... 386

..... 387

..... 388

..... 389

..... 390

..... 391

..... 392

..... 393

..... 394

..... 395

..... 396

..... 397

..... 398

..... 399

..... 400

..... 401

..... 402

..... 403

..... 404

..... 405

..... 406

..... 407

..... 408

..... 409

..... 410

..... 411

..... 412

..... 413

..... 414

..... 415

..... 416

..... 417

..... 418

..... 419

..... 420

..... 421

..... 422

..... 423

..... 424

..... 425

..... 426

..... 427

..... 428

..... 429

..... 430

..... 431

..... 432

..... 433

..... 434

..... 435

..... 436

..... 437

..... 438

..... 439

..... 440

..... 441

..... 442

..... 443

..... 444

..... 445

..... 446

..... 447

..... 448

..... 449

..... 450

..... 451

..... 452

..... 453

..... 454

..... 455

..... 456

..... 457

..... 458

..... 459

..... 460

..... 461

..... 462

..... 463

..... 464

..... 465

..... 466

..... 467

..... 468

..... 469

..... 470

..... 471

..... 472

..... 473

..... 474

..... 475

..... 476

..... 477

..... 478

..... 479

..... 480

..... 481

..... 482

..... 483

..... 484

..... 485

..... 486

..... 487

..... 488

..... 489

..... 490

..... 491

..... 492

..... 493

..... 494

..... 495

..... 496

..... 497

..... 498

..... 499

..... 500