



الإطار العام لنظام إمارات أبوظبي للسلامة والصحة المهنية

أدلة الممارسة الفنية

دليل الممارسة الفني (11.0)
السلامة في الحر

الإصدار (4.0)

يوليو 2024

جدول المحتويات

1	مقدمة	3
2	التدريب والكفاءة.....	4
3	المتطلبات	6
1-3	المهام والمسؤوليات	6
2-3	متطلبات برنامج الإجهاد الحراري	7
4	حفظ السجلات	11
5	سجل تعديل الوثيقة	12

1. مقدمة

- (أ) يسري هذا الدليل على كافة أصحاب العمل الذين يمارسون نشاطهم داخل إمارة أبوظبي ولديهم عاملون يعملون في أجواء ذات درجات حرارة مرتفعة، حيث تتضمن هذه الأجواء كل من الطقس (العمل في أماكن خارجية خلال أشهر الصيف) والعمليات التي تتم داخل موقع العمل (الأفران أو التنور وغيرها من البيئات التي تستلزم العمل في درجات حرارة مرتفعة).
- (ب) تم وضع هذا الدليل الفني بحيث يشمل المتطلبات التي وضعتها السلطات التنظيمية لدولة الإمارات العربية المتحدة وإمارة أبوظبي، وفي حال تعارض المتطلبات الواردة في هذا الدليل مع المتطلبات التي حددتها أي سلطة تنظيمية أخرى، يجب على أصحاب العمل إتباع المتطلبات الأكثر صرامة من بينها.



2. التدريب والكفاءة

- (أ) على أصحاب العمل التأكد من أن برامج التدريب المتعلقة بالسلامة والصحة المهنية تتوافق مع متطلبات كل مما يلي:
- (1) الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - العنصر (5) التدريب والتوعية والكفاءة.
 - (2) الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية- الآلية (7.0) - تسجيل الممارسين ومقدمي الخدمات في مجال السلامة والصحة المهنية.
- (ب) يجب توفير التدريب المناسب لكافة العاملين الذين يعملون في أماكن مرتفعة الحرارة بلفة يستطيعون فهمها، وذلك قبل البدء بأية أعمال موكلة إليهم.
- (ج) يجب تزويد كافة العاملين بالتوعية العامة بخصوص العمل في الطقس الحار بلفة يستطيعون فهمها، وذلك طوال أشهر الصيف وفقاً لما ينص عليه قرار وزارة الموارد البشرية والتوطين في هذا الشأن، على أن تشمل أنشطة التوعية النقاط التالية:
- (1) التدريب على مخاطر العمل في الحر
 - (2) معلومات حول أهمية الحفاظ على القدر المطلوب من السوائل في الجسم وإتباع نظام غذائي متوازن
 - (3) التعرف على علامات وأعراض الأمراض المرتبطة بالتعرض للحر
 - (4) المعلومات والتوعية المناسبة فيما يتعلق بالحر كأحد مخاطر العمل، وكذلك الاحتياطات الواجب اتخاذها لتفادي الإصابات والأمراض الناجمة عن التعرض للحر (مثل: الملصقات ونشرات المعلومات والأفلام التدريبية والعروض التقديمية)
 - (5) المعلومات وحملات التوعية التي تهدف إلى التوعية المستمرة للعاملين المعرضين لظروف حرارية شديدة الارتفاع
 - (6) عرض ملصقات توضح آليات مراقبة مستويات السوائل في الجسم عبر مراقبة لون البول في المراحيض والحمامات (هناك نموذج لمخطط يبين معنى لون البول ضمن الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - الدليل الإرشادي الفني - "السلامة في الحر")
- (د) خلال 10 أيام من الالتحاق بالعمل وقبل بداية أشهر الصيف المعنية، يجب أن يتلقى العاملون التدريب على:
- (1) كيفية التعرف على علامات وأعراض الأمراض المرتبطة بالتعرض للحر لديهم ولدى الآخرين، وكيف ترتفع حرارة الجسم أكثر مما ينبغي
 - (2) أهمية شرب المياه (لتران ماء على الأقل كل 2-3 ساعات) وإضافة كمية إضافية قليلة من الملح إلى الوجبات
 - (3) كيفية المراقبة الذاتية للون البول للتعرف على مستويات السوائل في الجسم
 - (4) أهمية التأقلم وتنظيم سرعة العمل وفترات الراحة وأثر الملابس على الشعور بالإجهاد الحراري
 - (5) الإجراءات الواجب إتباعها للاتصال بالمسعفين و/أو المساعدة الطبية لدى الشعور بأعراض إصابة/مرض مرتبط بالتعرض للحر



- (6) متطلبات برنامج الإجهاد الحراري الخاص بصاحب العمل
- (a) على أصحاب العمل التأكد من أن المديرين والمشرفين على العمل قد تلقوا التدريب المناسب على ما يلي:
- (1) كيفية التعرف على علامات وأعراض الأمراض المرتبطة بالتعرض للحر وكيف ترتفع حرارة الجسم أكثر مما ينبغي
 - (2) الاحتياطات الواجب اتخاذها لوقاية العاملين من الأمراض المرتبطة بالتعرض للحر
 - (3) أهمية تنظيم الشخص لسرعة عمله وإتاحة فترات الراحة المناسبة لاستعادة النشاط
 - (4) الإجراءات اللازمة إتباعها للاتصال بالمسعفين و/أو المساعدة الطبية
 - (5) متطلبات برنامج الإجهاد الحراري الخاص بصاحب العمل
- (g) على أصحاب العمل التأكد من أن المسعفين الأولين قد تلقوا التدريب المناسب على ما يلي:
- (1) كيف ترتفع حرارة الجسم أكثر مما ينبغي وكيفية التعرف على علامات وأعراض الأمراض المرتبطة بالتعرض للحر وأنواعها المختلفة
 - (2) الاحتياطات الواجب اتخاذها للوقاية من الأمراض المرتبطة بالتعرض للحر
 - (3) الإسعافات الأولية للأنواع المختلفة من الأمراض المرتبطة بالتعرض للحر
 - (4) الإجراءات المتبعة لطلب المساعدة الطبية
 - (5) متطلبات برنامج الإجهاد الحراري الخاص بصاحب العمل

3. المتطلبات

1-3 المهام والمسؤوليات

1-1-3 أصحاب العمل

- (أ) على أصحاب العمل القيام بمهامهم ومسؤولياتهم وفقاً للمتطلبات العامة للإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - العنصر (1) الأدوار والمسؤوليات والتنظيم الذاتي، القسم (3-2-5).
- (ب) على أصحاب العمل التأكد من إجراء تقييم للمخاطر وفقاً للإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - العنصر (2) إدارة المخاطر، لتحديد أماكن تواجد مخاطر التعرض للإجهاد الحراري وما هي فئات العاملين الأكثر تعرضاً للأمراض المرتبطة بالتعرض للحرارة.
- (ج) على أصحاب العمل التأكد من تطبيق برنامج للمسح الطبي وفقاً للإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - دليل الممارسة الفني (5.0) مسوحات الصحة المهنية والرقابة الطبية، لتقييم أوضاع العاملين الذين يعملون في أجواء عالية الحرارة للتأكد من قدرتهم على أداء المهام الموكلة إليهم.
- (د) على أصحاب العمل التأكد من تطبيق إجراءات تحكم هندسية للحد من المخاطر بأقصى قدر ممكن.
- (هـ) على أصحاب العمل التأكد من تطبيق برنامج فعال للوقاية من الإجهاد الحراري وفقاً لمتطلبات هذا الدليل الفني، وذلك في مواقع العمل التي يتعرض بها العاملون إلى درجات حرارة مرتفعة ومستويات من الرطوبة قد تمثل خطورة على صحتهم. ويجب لأي موقع عمل تصل، أو يُرجح أن تصل، درجة حرارته إلى 35 درجة مئوية أو أكثر في أي وقت من أوقات نوبة العمل، أن يطبق برنامجاً فعالاً للوقاية من الإجهاد الحراري، وذلك ما لم يتم توثيق خلوه من أية مخاطر قد يتعرض العاملون لها عبر تقييم للمخاطر وقياس الحد الحراري لبيئة العمل.
- (و) يجب على صاحب العمل تنفيذ آلية لتقييم الظروف البيئية ومقارنتها بمؤشر الإجهاد الحراري المبني على قياس الحد الحراري لبيئة العمل وتنفيذ متطلبات إجراءات التحكم الخاصة بتصنيف منطقة العمل المعنية (راجع الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - الدليل الإرشادي الفني - السلامة في الحر، للإطلاع على الإرشادات اللازمة بخصوص هذا المتطلب).
- (ز) على أصحاب العمل التأكد من التزام مواقع العمل بمتطلبات وزارة الموارد البشرية والتوطين فيما يتعلق بمنح العاملين الذين يعملون في أماكن خارجية استراحة من العمل خلال فترة الظهيرة في أشهر الصيف.
- (ح) على صاحب العمل التأكد من أن الوجبات التي يقوم بتوفيرها للعاملين تخضع للتقييم للتأكد من أنها توفر لهم تغذية متوازنة وصحية وملائمة وتزودهم بالأملاح والسعرات الحرارية الكافية لمواصلة العمل في الطقس الحار.
- (ط) على أصحاب العمل التأكد من تثقيف وتوعية العاملين بشأن مخاطر تعاطي المشروبات الكحولية واحتساء الشاي والقهوة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين، حيث أنها قد تجعلهم أكثر عرضة للإصابات والأمراض المرتبطة بالتعرض للحرارة.
- (ي) على أصحاب العمل التأكد من توافر السوائل اللازمة بالقدر الكافي (كالمياه العذبة) للعاملين من أجل المحافظة على مستويات السوائل في أجسامهم وفقاً للإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - دليل الممارسة الفني (8.0) وسائل الراحة العامة في

أماكن العمل، والإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - دليل الممارسة الفني (9.0) الصحة في مكان العمل.

(ك) على أصحاب العمل التأكد من السماح للعاملين المعرضين للحرارة من تنظيم فترات عملهم وتزويدهم بفترات الراحة المناسبة.

(ل) على أصحاب العمل التأكد من أنه في حال الاشتباه بإصابة أحد العاملين بأحد الأمراض المرتبطة بالتعرض للحر فإن ذلك الشخص يجب أن يتلقى على الفور المساعدة الطبية اللازمة وفقاً للإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - دليل الممارسة الفني (4.0) الإسعاف الأولي والعلاج الطبي الطارئ، وأن يتم الإبلاغ عن الحادث وفقاً للإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - العنصر (7) الرقابة والتحقيق ورفع التقارير.

2-1-3 العاملون

(أ) على العاملين القيام بمهامهم ومسؤولياتهم وفقاً للمتطلبات العامة للإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - العنصر (1) الأدوار والمسؤوليات والتنظيم الذاتي، القسم (3-2-7).

(ب) على العاملين المشاركة في التدريب الذي يتطلبه صاحب العمل أو المشرفون على العمل فيما يتعلق بالإجهاد الحراري والعمل في الطقس الحار.

(ج) على العاملين التأكد من إلمامهم بمتطلبات برنامج الإجهاد الحراري الخاص بصاحب العمل ومن الالتزام بتلك المتطلبات.

(د) على العاملين إبلاغ المشرفين عليهم فور حدوث أي إخفاق في تطبيق برنامج الإجهاد الحراري.

(هـ) على العاملين الالتزام بإبلاغ المشرفين على العمل فور شعورهم بأية أعراض تخص أي من الأمراض المرتبطة بالتعرض للحر أو ملاحظة هذه الأعراض لدى أي من زملائهم، وذلك وفقاً للإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - العنصر (7) الرقابة والتحقيق ورفع التقارير.

2-3 متطلبات برنامج الإجهاد الحراري

(أ) على أصحاب العمل إجراء تقييم للمخاطر وفقاً للإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - العنصر (2) إدارة المخاطر، لرصد أجواء العمل مرتفعة الحرارة وتطبيق إجراءات التحكم الفعالة للحد من مستويات التعرض وحماية العاملين من التعرض للحر قدر الإمكان.

(ب) على أصحاب العمل الذين لديهم من يعملون في بيئات مرتفعة الحرارة وضع برنامج للإجهاد الحراري مصمم وفقاً لكل موقع عمل، على أن يتضمن البرنامج، على سبيل المثال لا الحصر، النقاط التالية:

(1) برنامج للتأقلم مصمم من أجل العاملين الجدد والعاملين العائدين من إجازات والعاملين الذين ينتقلون من موقع عمل ذي مناخ خاضع للتحكم إلى موقع عمل يتسم بارتفاع درجة الحرارة، مع السماح بفترة تتراوح بين 5 إلى 7 أيام للتأقلم قبل بدء العمل الشاق في البيئة مرتفعة الحرارة

(2) آلية لتقييم الظروف البيئية عبر قياس الحد الحراري لبيئة العمل، لتحديد تناوب فترات العمل والراحة ومتطلبات استهلاك المياه التي يجب على العاملين تطبيقها (راجع

*الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - الدليل الإرشادي الفني
-السلامة في الحر*

- (3) نظام لتعميم الظروف البيئية الحالية في العمل على العاملين حتى يمكنهم إتباع إجراءات التحكم اللازمة لحماية أنفسهم من التعرض لإصابات وأمراض ناتجة عن الإجهاد الحراري
- (4) نظام تواصل للإبلاغ/تذكير العاملين والعاملين العائدين من إجازات وزائري الموقع بمخاطر الإجهاد الحراري وعلاماته وأعراضه والخطوات الواجب إتباعها للوقاية منه
- (5) متطلبات تزويد العاملين في البيئات مرتفعة الحرارة بالقدر المناسب من مياه الشرب العذبة بالقرب من موقع العمل وكذلك توفير مشروبات الإرواء التعويضية المناسبة وفقاً لما يوصي به طبيب إختصاصي، وتطبيق نظام للشرب كل ساعة إن أمكن، لزيادة الكمية التي يحصل عليها الجسم من السوائل وفقاً للإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - دليل الممارسة الفني (8.0) وسائل الراحة العامة في أماكن العمل والإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - دليل الممارسة الفني (9.0) الصحة في مكان العمل.
- (6) توفير الملابس الملائمة (الملابس خفيفة الوزن، والقطنية، وذات الألوان الفاتحة، والفضفاضة - باستثناء الحالات التي يتم فيها استخدام الآلات) وأدوات الحماية الشخصية بما في ذلك توفير قارورة مياه للاستخدام الشخصي (سعة لتر واحد على الأقل). ويمنع من التشارك في أكواب الشرب أو زجاجات المياه أو غيرها من الأغراض المشابهة
- (7) العمل على تصميم وتوفير أماكن مظلة ومكيفة للعاملين الذين يعملون في أماكن خارجية خلال أشهر الصيف، وكذلك أماكن إقامة/ملاجئ مكيفة وملائمة للاحتواء بها في أشهر الصيف خلال فترات الراحة عند الظهيرة التي تنص عليها وزارة الموارد البشرية والتوطين
- (8) آلية لجدولة الأنشطة البدنية في أشهر الصيف بحيث تتم خلال الفترة الأكثر برودة من اليوم قدر الإمكان
- (9) العمل على إجراء مسح طبي قبل الالتحاق بالعمل والحصول على موافقة طبية، وفقاً للإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - دليل الممارسة الفني (5.0) مسوحات الصحة المهنية والرقابة الطبية، وذلك لأي شخص يعمل في ظرف يتسم بارتفاع درجة الحرارة، لرصد أية حالات طبية مزمنة (كارتفاع ضغط الدم والسمنة) أو استخدام أدوية قد تؤثر سلباً على مقاومته للإجهاد الحراري (باستشارة الطبيب)
- (10) توفير التدريب قبل البدء بالعمل في الطقس الحار (برنامج تعريفي)، ووضع نظام للتصريح بالعمل في البيئات ذات درجات الحرارة العالية وارتفاع نسبة الرطوبة فيها، والتي تتضمن المنطقة المصنفة على أنها عالية المخاطر بناء على الحد الحراري لبيئة العمل (راجع الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - الدليل الإرشادي الفني -السلامة في الحر)
- (11) برنامج للتدقيق/التفتيش للتأكد من التزام مواقع العمل بتطبيق متطلبات برنامج الإجهاد الحراري، وذلك وفقاً للإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - العنصر (8) التدقيق والتفتيش
- (12) برامج تدريبية لكل العاملين كما هو منصوص عليه في القسم (2) من هذه الوثيقة

(13) التحقيق في الإصابات والأمراض المرتبطة بالتعرض للحر والإبلاغ عنها وفقاً للإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - الآلية (11.0) الإبلاغ عن الحوادث والتحقيق فيها ورفع التقارير

(ج) حيثما أمكن عملياً، يجب إتباع إجراءات تحكم هندسية لمنع/الحد من التعرض للحر. ويمكن لهذه الإجراءات أن تشمل الآتي:

(1) إضافة عوازل إلى أسقف المباني للحد من تأثير حرارة الشمس

(2) توفير مناطق عمل مظلة

(3) توفير مناطق للراحة مبردة ومكيفة الهواء، وتزويدها بمياه للشرب أو بالمشروبات التي تحتوي على الأملاح وفقاً لمتطلبات دائرة الصحة- أبوظبي/تعليمات طبيب مؤهل

(4) توفير وسائل لشفط الهواء، مثل قبة الشفط، فوق العمليات الباعثة للحرارة مثل الأفران، وذلك لإزالة الحرارة المنبعثة

(5) استخدام أساليب لدفع الهواء، مثل المراوح، لزيادة تدفق الهواء عبر الجلد وزيادة التبخر والتبريد

(6) استخدام الهواء المبرد عبر نظام تكييف الهواء لتبريد مناطق العمل

(د) يجب تخطيط العمل بحيث يتوفر العدد المناسب من العاملين المتأقلمين مع بيئة العمل والجاهزين للعمل في الطقس الحار.

(هـ) يحظر على العاملين العمل بشكل منفرد في مناطق يتعرضون فيها إلى الإجهاد الحراري، وذلك وفقاً للإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - دليل الممارسة الفني (30.0) العمل المنفرد و/أو في الأماكن النائية.

(و) يجب لأية أدوات للحماية الشخصية يتم تزويد العاملين بها أن تكون وفقاً لمتطلبات الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - دليل الممارسة الفني (2.0) معدات الحماية الشخصية.

(ز) يجب توفير السوائل الباردة المناسبة للعاملين وتسهيل وصولهم إليها للحفاظ على مستوى الترطوبة المناسب بالجسم خلال فترات الحرارة المرتفعة. وفي حال استخدام حاويات سوائل قابلة لإعادة الملء (مثل مبردات المياه)، يجب وضع ملصق على الغطاء يبين تاريخ ملء الحاوية، كما يجب تنظيف تلك الحاويات وإعادة ملئها يومياً. ويحظر استخدام الحاويات التي لا تحمل على غطائها ملصقاً بتاريخ الملء في تزويد العاملين بمياه الترطوبة اللازمة لأجسامهم.

(ح) على صاحب العمل وضع مخططات الفحص الذاتي للبول أو نشرات تتضمن معلومات عن الإجهاد الحراري أو غيرها من الطرق المشابهة في مكان بارز لمساعدة العاملين على رصد تعرضهم للجفاف (يوجد نموذج مخطط لبيان معنى لون البول ضمن الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - الدليل الإرشادي الفني - السلامة في الحر).

(ط) يجب تزويد الأشخاص العاملين في ظروف مرتفعة الحرارة بمناطق أكثر برودة للاسترخاء بها خلال فترات الراحة من أجل خفض حرارة الجسم. ويجب أن تكون مدة فترات الراحة وحدود خلع الملابس ومناطق الراحة ملائمة لظروف موقع العمل.

(ي) على أصحاب الأعمال التي تتم في ظروف مرتفعة الحرارة تطبيق البروتوكول التالي في حال تعرض أحد العاملين للجفاف أو لأحد الأمراض المرتبطة بالتعرض للحر:

- (1) التأكيد من توفير الإسعافات الأولية أو المعالجة الطبية اللازمة في حال بدأ أحد العاملين بالشعور بأعراض الإجهاد الحراري أو الجفاف
- (2) التأكيد من أن العاملين الزملاء و/أو المشرفين على العمل يعون كيفية طلب المساعدة الطبية الإضافية اللازمة في حالات الطوارئ أو إن كان العامل يشكو من آلام في الصدر أو يعاني من أعراض ضربة شمس



4. حفظ السجلات

(أ) على أقل تقدير، يجب لبرنامج الإجهاد الحراري الاحتفاظ بالمعلومات الموثقة والسجلات التالية:

- (1) تفاصيل المبادرات والأنشطة التي يتم تنفيذها ضمن برنامج الإجهاد الحراري
- (2) تفاصيل برامج التدريب والمعلومات والموارد والمواد التعليمية ومواد التوعية التي تم توفيرها للعاملين بخصوص العمل في ظروف مرتفعة الحرارة
- (3) تفاصيل عن المرافق والخدمات ذات الصلة بالإجهاد الحراري والتي يتم توفيرها للعاملين والمتعاقدين وزائري مكان/أماكن العمل المعرضين للحرارة
- (4) السجلات المتعلقة بتقييم البرنامج، مثل تقييمه من حيث التكاليف والمنافع، أو تقييم مزايا التدخل من حيث التكلفة، أو مقارنة الإحصاءات الحالية بنتائج الأعوام السابقة، أو تقييم مستوى رضا العاملين، أو تقييم مستوى العمليات
- (5) سجلات الحوادث المرتبطة بالإجهاد الحراري



5. سجل تعديل الوثيقة

رقم الإصدار	تاريخ المراجعة	وصف التعديلات	الصفحة / الصفحات
4.0	15 يوليو 2024	تغيير المسمى من مركز أبوظبي للصحة والسلامة والصحة المهنية إلى مركز أبوظبي للصحة العامة	كامل الوثيقة
		تغيير الشعار	
		تغيير المسمى من هيئة الصحة - أبوظبي إلى دائرة الصحة - أبوظبي	
		إلغاء القسم الخاص بالمراجع	
4		تغيير مسمى وموضوع الآلية 7.0 وإلغاء الإشارة إلى الآلية 8.0 بشأن ممارسي ومقدمي الخدمات في مجال السلامة والصحة المهنية	



امسح رمز الاستجابة السريعة لزيارة
منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بنا
Scan the QR code to visit our social
media platforms