



# الإطار العام لنظام إمارات أبوظبي للسلامة والصحة المهنية

أدلة الممارسة الفنية

دليل الممارسة الفني (8.0)  
وسائل الراحة العامة في أماكن العمل

الإصدار (4.0)

يوليو 2024

## جدول المحتويات

1.	مقدمة	3
2.	التدريب والكفاءة	4
3.	المتطلبات	5
1-3	المهام والمسؤوليات	5
2-3	الترتيب والنظافة	5
3-3	الممرات والأروقة	6
4-3	الحماية من عمليات التحميل على الأرض أو الأرفف	6
5-3	الدرج الثابت	7
6-3	النوافذ ومنافذ الإنارة الطبيعية وفتحات التهوية والأبواب الشفافة أو شبه الشفافة	7
7-3	أنظمة التدفئة والتهوية وتكييف الهواء	8
8-3	الإنارة	9
9-3	أبعاد ومساحات الغرف	9
10-3	المياه الصالحة للشرب (المياه العذبة)	9
11-3	المرافق الصحية (دورات المياه)	10
12-3	مرافق الاغتسال	10
4.	المراجع	12
5.	سجل تعديل الوثيقة	13

## 1. مقدمة

(أ) يسري هذا الدليل على كافة أصحاب العمل في إمارة أبوظبي. وهو موضوع بحيث يشمل المتطلبات التي وضعتها السلطات التنظيمية لدولة الإمارات العربية المتحدة وإمارة أبوظبي، على أنه في حال تعارض المتطلبات الواردة في هذا الدليل مع المتطلبات التي حددتها أي سلطة تنظيمية أخرى، فإن 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 المتطلبات الآتية:

(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) على أصحاب العمل تدريب العاملين لديهم على الآتي:

(1) الأخطار الشائعة في مكان العمل

(2) متطلبات صاحب العمل فيما يتعلق بالوقاية من الإصابات والأمراض المهنية

(3) المتطلبات الخاصة بالترتيب والنظافة ووسائل الراحة العامة (مثل: آليات التخلص من النفايات، وتنظيف أماكن العمل، والوقاية من التعرض للمواد الكيميائية، وغيرها)

### 3. المتطلبات

#### 1-3 المهام والمسؤوليات

##### 1-1-3 أصحاب العمل

(أ) على أصحاب العمل أداء مهامهم ومسؤولياتهم وفقاً للمتطلبات العامة للإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للصحة والسلامة والصحة المهنية - العنصر (1) - الأدوار والمسؤوليات والتنظيم الذاتي، القسم (3-2-5).

(ب) على أصحاب العمل وضع حد أدنى من المتطلبات بخصوص الظروف العامة لموقع العمل، والتي تتوافق على أقل تقدير مع القرار الإداري رقم (19) لسنة 2023 بشأن دليل إجراءات الصحة والسلامة المهنية، الصادر عن وزارة الموارد البشرية والتوطين تطبيقاً للقانون الاتحادي رقم (33) لسنة 2021 بشأن تنظيم علاقات العمل، على أن تركز المتطلبات وإجراءات التحكم الموضوعية من صاحب العمل على الحفاظ على أماكن العمل خالية من أي أخطار ملحوظة.

(ج) للتأكد من الالتزام بالمتطلبات، يجب على صاحب العمل وضع نظام للتفتيش الدوري على مكان العمل وفقاً للإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للصحة والسلامة والصحة المهنية - العنصر (8) - التدقيق والتفتيش.

(د) على أصحاب العمل التأكد من استيفاء متطلبات الرعاية العامة للعاملين. وهذا يتضمن التأكد من أن العاملين لديهم، وبحسب الاقتضاء، ما يلي:

(1) مصلى/مسجد لأداء فريضة الصلاة

(2) مرافق ملائمة لتناول الطعام

(3) دورات مياه نظيفة وصحية

(4) غرف لتغيير الملابس

##### 2-1-3 العاملون

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

(ب) على العاملين إتباع الإجراءات التي يحددها صاحب العمل للحفاظ على مكان العمل خالياً من الأخطار المتعلقة بالصحة والسلامة.

#### 2-3 الترتيب والنظافة

(أ) يجب الحفاظ على كافة أماكن العمل، بما في ذلك الممرات والمستودعات وغرف الخدمات، نظيفة ومرتبّة وصحية.

(ب) يجب الحفاظ على نظافة أرضية كافة غرف العمل والإبقاء عليها جافة إلى الحد الممكن. وفي حال استخدام عمليات تعتمد على السوائل، فإنه يجب تصريف السوائل أولاً بأول وتجهيز المكان حيث أمكن بالأرضيات المستعارة أو المنصات أو الحصائر أو أية مواضع أخرى جافة للوقوف عليها.

- (ج) يجب لأماكن العمل أن تخلو من المخاطر البيولوجية والكيميائية. وفي حال تواجد مخاطر بيولوجية أو كيميائية كجزء أساسي من آليات العمل، فإن على أصحاب العمل التأكد من إجراء تقييم للمخاطر واتخاذ إجراءات التحكم اللازمة.
- (د) يجب تنظيف دورات المياه وصيانتها بصفة منتظمة، وفقاً للاستخدام، للحفاظ عليها نظيفة وصحية.
- (هـ) يجب لأماكن العمل أن تخلو من المخزون الزائد للأوراق والمواد والنفايات التي قد تتسبب في مشاكل صحية أو تؤدي إلى مخاطر نشوب الحريق أو تزيد من انتشار القوارض والحشرات.
- (و) في حال الاشتباه بتكاثر القوارض أو الحشرات في المكان، فإن على أصحاب العمل تعيين جهة مرخصة في مجال القضاء على القوارض والحشرات بغرض تقييم موقع العمل واتخاذ الإجراءات اللازمة.

### 3-3 الممرات والأروقة

- (أ) عند استخدام معدات المناولة الآلية/الميكانيكية، يجب توفير حيز مناسب لضمان حركتها بأمان ضمن الممرات وعلى أرصفة التحميل وعبر المداخل وأينما يلزم لها الالتفاف أو المرور. ويجب الحفاظ على الممرات والأروقة نظيفة وبحالة جيدة وخالية من أية معوقات قد تتسبب بحدوث مخاطر.
- (ب) يجب أن تكون الممرات والأروقة بالاتساع الكافي الذي يسمح بالخروج في حالات الطوارئ، على ألا يقل عرضها عن 90 سم.
- (ج) يجب توفير أغطية و/أو حواجز حماية لوقاية العاملين من مخاطر الفتحات/الشقوق في الأرضيات ومن الحفر والصهاريج والأحواض وبالوعات المصارف المفتوحة وما شابهها.
- (د) أي فتحة جدار ذات ارتفاع قد يؤدي السقوط منه لحدوث إصابات يجب تسييجها بسياج أو عمود أو سور أو باب نصفي أو أي حاجز آخر مشابه.
- (هـ) حيث تكون الممرات والأروقة بارتفاع يسمح للعاملين بالمرور أو العمل تحتها، فإنه يجب تزويدها بألواح جانبية على مستوى القدم (ألواح حماية) لمنع الأدوات والمعدات من السقوط، على ألا يقل ارتفاع تلك الألواح عن 15 سم.

### 4-3 الحماية من عمليات التحميل على الأرض أو الأرفف

- (أ) في حال أي مبنى أو بناء أو جزء من المبنى / البناء يتم استخدامه لأغراض التجارة أو العمل أو الصناعة أو التخزين، يجب بيان سعة التحميل القصوى المسموح بها في مكان بارز.

### 5-3 الدرج الثابت

- (أ) يجب توفير درج ثابت للوصول من مستوى إلى آخر ضمن البناء عندما تستلزم طبيعة العمل الانتقال المنتظم بين تلك المستويات، وكذلك للوصول إلى منصات تشغيل أي من المعدات التي تتطلب المراقبة المنتظمة أثناء تشغيلها.
- (ب) يجب تزويد الدرج الثابت بحاجز ثابت ذي ارتفاع مناسب كي يستخدمه الأشخاص عند الصعود أو الهبوط على الدرج.
- (ج) بالنسبة للدرج الثابت الذي به فتحات على جانب واحد أو على الجانبين، فإنه يجب حمايته بحاجز يتضمن قضان حماية في أعلاه وعند منتصف ارتفاعه.
- (د) كما يجب توفير درج ثابت حيث يلزم الصعود إلى مستويات مرتفعة بشكل يومي أو في كل نوبة عمل وحيث:
- (1) قد يؤدي القيام بأعمال مثل قراءة العدادات أو التفتيش أو الصيانة الدورية أو غيرها لتعرض العاملين لمواد خطرة
- (2) يتطلب العمل في العادة حمل الأدوات أو المعدات باليد

### 6-3 النوافذ ومنافذ الإنارة الطبيعية وفتحات التهوية والأبواب الشفافة أو شبه الشفافة

- (أ) يجب للنوافذ أو غيرها من الأسطح الشفافة أو شبه الشفافة الموجودة ضمن الجدران أو الفواصل، أو أية أسطح شفافة أو شبه شفافة موجودة ضمن الأبواب أو البوابات، أن تكون مصنوعة من مواد آمنة أو أن يتم حمايتها من الكسر، وذلك حيث يلزم للحفاظ على الصحة والسلامة. وبالنسبة للأبواب أو النوافذ الشفافة أو شبه الشفافة التي يزيد ارتفاعها عن مترين اثني عشر وعرضها عن متر واحد، فإنه يجب وضع العلامات المناسبة عليها أو تزويدها بالخصائص التي تجعل من الواضح أنها ليست ممراً يمكن العبور من خلاله.
- (ب) يجب للنوافذ أو منافذ الإنارة الطبيعية أو فتحات التهوية أن لا تكون قابلة للفتح أو الغلق أو التعديل بطريقة تعرض الأشخاص الذين يقومون بذلك لمخاطر على الصحة أو السلامة.
- (ج) يجب للنوافذ أو منافذ الإنارة الطبيعية أو فتحات التهوية أن لا تكون في مكان تؤدي فيه وهي مفتوحة لمخاطر على صحة أو سلامة أي من الأشخاص المتواجدين في مكان العمل.
- (د) في حال تواجدت منافذ الإضاءة الطبيعية على سطح مخصص للسير/العمل أو على سقف يمكن لشخص السير عليه (مثل: الأسقف الأفقية أو الأسقف قليلة الميلان)، فإنه يجب تأمينها بالشبك اللازم لحمايتها أو بحاجز حماية ثابت من كافة جوانبها المكشوفة.
- (هـ) يجب لكافة النوافذ ومنافذ الإضاءة الطبيعية في مكان العمل أن يتم تصميمها وتصنيعها بشكل يسهل من تنظيفها بأمان.

### 7-3 أنظمة التدفئة والتهوية وتكييف الهواء

- (أ) يجب لأنظمة التدفئة والتهوية وتكييف الهواء أن تكون بتصميم يتوافق مع الاستخدامات المطلوبة وأن يتم ترشيح كل الهواء الخارجي والهواء المعاد تدويره لإزالة الملوثات منه.
- (ب) على أصحاب العمل أو الجهات المالكة للمباني التأكد من أن أنظمة التدفئة والتهوية وتكييف الهواء تخضع للصيانة المنتظمة، بما في ذلك استبدال المرشحات وفقاً لمواصفات جهة التصنيع.
- (ج) خلال ساعات العمل، يجب لدرجة الحرارة في كافة أماكن العمل داخل المباني أن تكون بمستويات معقولة. وفي حال تجاوزت درجات الحرارة 35 درجة مئوية، فإن على أصحاب العمل تطبيق برنامج للإجهاد الحراري وفقاً لمتطلبات الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - دليل الممارسة الفني (11.0) - السلامة في الحر.
- (د) يجب لمداخل الهواء النقي الخاصة بأنظمة التدفئة والتهوية وتكييف الهواء أن تكون في مكان لا يتسبب بسحب ملوثات بيئية، مثل عوادم السيارات أو الأدخنة الضارة أو الروائح الكريهة أو الملوثات الكيميائية.
- (هـ) يجب إجراء عملية تقييم في موقع العمل لتحديد مقدار الهواء الخارجي الذي يتعين خلطه مع الهواء المرشح المعاد تدويره بفعل أنظمة التدفئة والتهوية وتكييف الهواء. وعلى أقل تقدير، يجب أن تكون هذه الأنظمة مصممة للسماح بخلط 15 قدماً مكعباً في الدقيقة الواحدة من الهواء الخارجي مع الهواء المرشح المعاد تدويره. وبالنسبة للمناطق التي تؤدي فيها الملوثات، مثلاً بسبب ممارسة الأشخاص للتدخين، إلى خفض مستوى جودة الهواء المعاد تدويره، فإنه يجب خلط ما لا يقل عن 20 قدماً مكعباً في الدقيقة الواحدة من الهواء الخارجي مع الهواء المرشح المعاد تدويره.
- (و) يجب إجراء تقييم في موقع العمل لتحديد مقدار تبديل الهواء في الساعة المطلوب لأنظمة التدفئة والتهوية وتكييف الهواء. وعلى أقل تقدير، يجب ضبط معدلات تبديل الهواء لأنظمة التدفئة والتهوية وتكييف الهواء على النحو التالي:
- (1) المكتب/منطقة العمل العامة = 4-6 مرات تبديل للهواء في الساعة
  - (2) غرف الاجتماعات = 7-10 مرات تبديل للهواء في الساعة
  - (3) المطابخ التجارية = 20-60 مرة تبديل للهواء في الساعة
  - (4) الحمامات العامة = 6 مرات تبديل للهواء في الساعة
  - (5) المختبرات = 6-12 مرة تبديل للهواء في الساعة
  - (6) العمليات التي تتضمن الغازات و/أو الكيماويات/العمليات الصناعية = 10 مرات تبديل للهواء في الساعة
  - (7) أماكن صف السيارات = 6-10 مرات تبديل للهواء في الساعة



### 8-3 الإنارة

- (أ) يجب إنارة أماكن العمل كحد أدنى إلى المستويات التالية من الإنارة:
- (1) المكاتب، وأماكن العمل العامة، ومحطات الإسعاف الأولي، ومراكز المعالجة الطبية = 30 قدم-شمعة
  - (2) الحمامات، وقاعات الطعام، وغرف المعدات الآلية والكهربائية، وورش النجارة، ومنشآت وورش التشييد العامة (مثل: وحدات خلط الخرسانة، ووحدات الفريجة، ووحدات التخزين النشطة) = 10 قدم-شمعة
  - (3) طرق الدخول، ومناطق التخزين، ومخازن المعدات، وأماكن التزود بالوقود، ومناطق الصيانة، ومنصات التحميل = 5 قدم-شمعة
  - (4) مواقع التشييد العامة، وأماكن صب الخرسانة، ومواقع الحفر، والأنفاق، والآبار، ومناطق العمل تحت الأرض = 5 قدم-شمعة
- ملاحظة: القدم-شمعة = 10.764 لكس (وحدة قياس الإنارة)

### 9-3 أبعاد ومساحات الغرف

- (أ) على أصحاب العمل إجراء تقييم للمخاطر بهدف تحديد حجم الحيز اللازم لمنطقة العمل لضمان سلامة الأشخاص عند الدخول إليها والخروج منها، ولضمان توافر المساحات الملائمة لأداء مهام العمل بصورة آمنة.
- (ب) يجب لأماكن العمل أن توفر 10 أمتار مكعبة كحد أدنى من الحيز للشخص الواحد وألا يقل ارتفاع السقف عن 2.5 متر.
- (ج) بالنسبة لأماكن العمل التي تحتوي على مكتب ومقعد، فإنه يجب لها أن توفر مسافة فاصلة قدرها 90 سم ما بين ظهر المكتب وأي عائق بالمكان. وإذا كان هناك ممر، أو أي عمل آخر يتم تنفيذه، خلف الشخص الذي يعمل بالمكان، فإن الحد الأدنى من المسافة الفاصلة بين ظهر المكتب وأقرب عائق يصبح متراً واحداً.
- (د) يجب توفير الحيز المناسب لوحدات التخزين، مثل وحدات حفظ المستندات والخزائن وخزائن الكتب، بحيث يمكن استخدامها دون الانحناء أو الالتفاف الشديد. كما يجب توفير وحدات التخزين المناسبة التي تمكن من تخزين الأغراض الثقيلة والتي يكثر استخدامها على ارتفاع يعادل المسافة بين ركبة الشخص الواقف وكتفيه. ويوصى بأن يكون الحد الأدنى للمسافة الخالية 1.2 متراً.

### 10-3 المياه الصالحة للشرب (المياه العذبة)

- (أ) على أصحاب العمل توفير مصدر مناسب لمياه الشرب لكافة الأشخاص الذين يعملون في مكان العمل.
- (ب) يجب لكل مصدر لمياه الشرب أن يكون سهل الوصول إليه، وفي مكان ملائم، وهناك لافتة واضحة تدل عليه إن لزم الأمر.

(ج) عند الحاجة لتوفير مصدر لمياه الشرب، يجب أيضا توفير العدد الكافي من الأكواب المناسبة أو غيرها من أوعية الشرب، ما لم يكن مصدر المياه بشكل نافورة يستطيع الشخص الشرب منها بسهولة.

(د) يجب تنظيف موزع مياه الشرب يوميا.

(هـ) يحظر استخدام الأكواب/الزجاجات أو غيرها من أدوات الشرب بشكل مشترك/جماعي.

### 11-3 المرافق الصحية (دورات المياه)

(أ) يجب توفير المرافق الصحية الملائمة، في أماكن يسهل الوصول إليها، وأن تكون مصممة وفقاً لكودات أبوظبي الدولية للبناء (الصادرة عن الجهات المعنية بتنظيم قطاع البناء والإنشاء).

(ب) يجب للمرافق الصحية أن:

- (1) يتم تزويدها بالتهوية والإنارة الجيدة
- (2) يتم الحفاظ على نظافتها وترتيبها
- (3) يتم صيانتها في وضع صالح للاستخدام
- (4) تتضمن أرضيات ذات أسطح مانعة للانزلاق
- (5) تتضمن مرفق واحد على الأقل للأشخاص المعاقين بدنياً
- (6) تتضمن دورات مياه منفصلة للرجال والسيدات وأبواب يمكن إغلاقها من الداخل

(ج) يجب توفير مرافق صحية متنقلة لأماكن العمل والتشييد المؤقتة. ويجب لهذه المرافق أن تتضمن مراحيض ومفاصل لليدين، وأن يتم تنظيفها بشكل دوري للحفاظ عليها بحالة صحية جيدة. ولا يجوز استخدام المراحيض ومرافق الاغتسال العامة إلا كملجأ أخير وإذا كانت ملائمة لموقع العمل.

### 12-3 مرافق الاغتسال

(أ) يجب توفير مرافق للاغتسال، بما في ذلك مرشات الاستحمام إذا تطلبت طبيعة العمل ذلك أو لأسباب صحية، مع توفير تلك المرافق في أماكن يسهل الوصول إليها.

(ب) يجب لمرافق الاغتسال أن تكون:

- (1) متوفرة مباشرة بجوار كل مرفق صحي، سواء إن كانت متوفرة أو غير متوفرة في أماكن أخرى
- (2) مشتملة على مصدر للمياه النظيفة الساخنة والباردة (على أن تكون هذه المياه جارية ما أمكن ذلك)
- (3) مزودة بالصابون والمناشف أو غيرها من وسائل التجفيف المناسبة
- (4) جيدة التهوية والإنارة
- (5) مزودة بأرضيات ذات أسطح مانعة للانزلاق
- (6) نظيفة ومرتبطة طوال الوقت

(7) مصانة وفي وضع صالح للاستخدام

(ج) يجب لمرافق مرشات الاستحمام أن تكون:

- (1) مزودة بمرافق وغرف لتغيير الملابس منفصلة للرجال والنساء
- (2) مزودة بمصدر للمياه النظيفة الساخنة والباردة
- (3) مزودة بالصابون أو الأغراض الأخرى المناسبة للتنظيف
- (4) مزودة بالمناشف النظيفة أو غيرها من وسائل التجفيف المناسبة
- (5) جيدة التهوية والإضاءة
- (6) نظيفة ومرتبّة
- (7) مصانة وفي وضع صالح للاستخدام

#### 4. المراجع

- الهيئة التنفيذية للصحة والسلامة - المملكة المتحدة، الدليل الإرشادي لأصحاب العمل بخصوص توفير الرعاية (UK HSE INDG 293)
- الهيئة التنفيذية للصحة والسلامة - المملكة المتحدة، توفير مرافق الرعاية خلال أعمال التشييد (UK HSE CIS No. 59)



## 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	
		تعديلات تحريرية دون تغيير المتطلبات	
4	15 يوليو 2024	تغيير مسمى وموضوع الآلية 7.0 وإلغاء الإشارة إلى الآلية 8.0 بشأن ممارسي ومقدمي الخدمات في مجال السلامة والصحة المهنية	4
		تعديل البند (3-1-1)(ب) وإلغاء البند السابق (3-1-1)(ج)، للتوافق مع المتطلبات التنظيمية الصادرة عن وزارة الموارد البشرية والتوطين.	



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