



# دستورالعمل HSE در محیط کار اداری



- ۱ همه موانع را از راهرو ها و پله ها و راه پله ها بردارید.
- ۲ کابل های تلفن و وسایل قابل حمل الکتریکی و دستگاه های اداری را جایی بگذارید که پای کسی به آنها گیر نکند.
- ۳ کابل ها را زیر موکت ها و فرش ها نگذارید زیرا پوشش عایق آنها به تدریج از بین می رود و شما از آن مطلع نمی شوید و به این ترتیب خطر آتش سوزی به وجود می آورد.
- ۴ کتو های فایل و کتو های میز را بعد از استفاده ببندید.
- ۵ در محل کار ندوید و با عجله در راه باز نکنید.
- ۶ مواظب خرابی های کف ساختمان و موزاییک های لقی یا موکت های شل که می تواند سبب لیز خوردن و افتادن شود باشید.
- ۷ اگر مجبور هستید در ارتفاع کار کنید از صندلی و یا کتو های قفسه استفاده نکنید از یک نردبان چهار پایه مناسب استفاده کنید.
- ۸ همیشه از اسباب و لوازم به طرز صحیح استفاده کنید از صندلی و میز به جای نردبان استفاده نکنید.
- ۹ قبل از ترک محل کار همه وسایل الکتریکی را خاموش کنید و ابزارهای برقی را از پریز خارج نمایید.
- ۱۰ در جایی که امکان دارد قفسه های بایگانی را به کف اتاق و یا به همدیگر محکم کنید و در هر زمان فقط یک کتو را باز نگه دارید.
- ۱۱ از قیچی یا کاتر های مناسب برای بریدن کاغذ و مقوا استفاده کنید.
- ۱۲ لیوان و شیشه شکسته را در سطل آشغال نگذارید و در ظرف مخصوص جمع آوری شیشه نگهدارید.
- ۱۳ تا وقتی که آموزش ندیده اید هیچگاه از دستگاه ها استفاده نکنید و هرگز حفاظ آن را جدا نکنید.
- ۱۴ به بریدگی، خراشیدگیها یا خارش های به وجود آمده در پوست بدنتان بی اعتنایی نکنید زیرا ممکن است بروز عفونت منجر شود.
- ۱۵ بزرگترین خطر در همه ادارات وقوع آتش سوزی است و همه کارمندان باید کاملا با مقررات پیشگیری از آتش سوزی آشنا بوده و از آن پیروی کنند.
- ۱۶ مواد و یا مایعات قابل اشتعال را در قفسه ها یا سرویس بهداشتی ذخیره نکنید.
- ۱۷ سیگار کشیدن برای سلامتی مضر است با این وجود سیگار کشیدن فقط در محل های تعیین شده مجاز است.
- ۱۸ باری که برای شما از حد مجاز سنگین تر است را حمل نکنید اشیاء سنگین را با استفاده از شیوه حرکتی صحیح بلند کنید و مطمئن شوید آن طرف باری را حمل می کنید، دیده می شود.
- ۱۹ محل کپسول آتش نشانی و جعبه کمک های اولیه را بدانید تا درموقع اضطراری دچار مشکل نشوید.
- ۲۰ در صورت بروز حادثه سریعا از ساختمان خارج شده و به نزدیکترین محل تجمع ایمن حرکت کنید.