

راهنمای سلامت کارگر

دکتر فرشید طهماسبی

(استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی)

دکتر محمد سلطانی

(دکتری مدیریت ورزشی)

دکتر فرزانه حاتمی

(استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی)

محمود رضا تقی زاده

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)

مهدی خیر خیز

(کارشناس ارشد رفتار حرکتی)

۱۳۹۲

وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

انتشارات حتمی

ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی



[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: راهنمای سلامت کارگران]

[تألیف: دکتر فرشید طهماسبی، دکتر محمد سلطانی، دکتر فرزانه حاتمی، محمود رضا تقی‌زاده،

مهدی خیر خیز]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرا: المیرا میرموسوی]

[طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: فرشاد گودرزی]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۲)] + [شمارگان ۲۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت،

جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، ۰۹۱۲۶۱۳۸۶۲۳ (حاتمی) - ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳ (گودرزی)]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HammiSS.ir>]

[قیمت: ۱۲۵۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده
لطف پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی
مق استفاده از آن را ندارد و متفلفین به موجب این قانون تمت پیکرد قانونی قرار می‌گیرند.

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای سلامت کارگر / فرشید طهماسبی، ... و دیگران.]

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۶۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۴-۱۹-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: [تألیف] فرشید طهماسبی، محمد سلطانی، فرزانه حاتمی، محمود رضا تقی‌زاده، مهدی خیر خیز.

موضوع: ایمنی صنعتی

موضوع: کار و کارگران

شناسه افزوده: طهماسبی، فرشید، ۱۳۵۳-

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۷۲۴/۲۵۵

رده بندی دیویی: ۳۶۳/۱۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۸۲۰۰۸

فهرست مطالب

۴	 مقدمه
۷	 فصل اول : سلامت روانی - اجتماعی
۲۱	 فصل دوم : ارگونومی
۳۵	 فصل سوم : کمک‌های اولیه
۶۹	 فصل چهارم : آسیب‌های شغلی
۹۱	 فصل پنجم : ناهنجاری‌های وضعیتی و حرکات اصلاحی
۱۰۵	 فصل ششم : نوبت کاری (شیفت کاری)
۱۱۵	 فصل هفتم : تغذیه کارگر
۱۳۵	 فصل هشتم : آمادگی جسمانی و تندرستی



مقدمه

افزایش روز افزون موسسات، سازمان‌های تولیدی و صنعتی از یک طرف، پیچیدگی کار در محیط‌های مختلف از طرف دیگر، وجود مدیران لایق و کارآزموده را برای اداره آن موسسات طلب می‌نماید. مدیرانی که با ایجاد انگیزه در کارکنان، زمینه سلامت جسمی و بهداشت روانی کارکنان را نیز فراهم نموده و به این مهم اهمیت می‌دهند.

یکی از برنامه‌های وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، حفظ و صیانت از سلامت جسمی و روحی نیروی کار و آموزش و اطلاع رسانی از شرایط بهینه و مطلوب محیط کار می‌باشد که مدیران بنگاه‌ها و سازمان‌ها باید ضمن درک وضعیت کار، زمینه افزایش بهره‌وری و رضایت کارکنان را فراهم نمایند. یقیناً تحقق چنین امری قبل از هر چیز به آموزش‌های لازم در زمینه شرایط و نحوه انجام کار و آشنایی با ارگونومی ساختار و بدن انسان مرتبط بوده و اطلاعات قابل توجهی را در خصوص شرایط و حوادث محیط کار در اختیار کارگران و مدیران سازمان‌ها و صنایع قرار می‌دهد.

امید است مطالعه این کتاب که در تهیه مطالب آن ابعاد مختلف آموزشی و رفتاری از شرایط کار و نحوه صحیح انجام امور در محیط‌های شغلی مورد توجه قرار گرفته است در روند اصلاح روش‌های انجام کار و همچنین آشنایی و نحوه رفتار در زمان وقوع حوادث برای کلیه شاغلین بخش‌های تولیدی صنعتی و خدماتی مفید واقع گردیده و نقش موثر و سازنده‌ای در حفظ سلامت و صیانت از نیروی کار و تغییر ساختار و روش انجام آن را داشته باشد، چرا که همیشه هزینه پیشگیری بسیار کمتر از هزینه‌های درمانی است.

عبدالرضا شیخ الاسلامی

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی



به نام دوست

برو کار می‌کن، مگو چیست کار
که سرمایه زندگانست کار
"ملک الشعرا بهار"

خداوند را شاکریم که به ما توفیق داد تا در جهت خدمت به خدمتگزاران عرصه کار و تلاش سرزمین ایران اسلامی گامی هرچند کوچک برداریم. کتاب حاضر با هدف پاسخگویی به نیازهای قشر زحمتکش کارمند و کارگر در حوزه سلامت تالیف و تدوین شده است. مطالب ارائه شده در این کتاب از میان منابع متعدد داخلی و خارجی در قالب ۸ فصل با محوریت سلامت کار و کارگر با نگاه تخصصی و نیاز محور انتخاب و ارائه شده است. بدون شک، کتاب حاضر دارای اشکالات و کاستی‌هایی است که جز با همکاری شما مخاطبین گرامی رفع نخواهد شد. بنابراین بر ما منت گذاشته و پیشنهادات و انتقادات سازنده خود را از طریق ناشر کتاب یا آدرس پست الکترونیکی farshidtahmasbi@yahoo.com به ما منتقل کنید. در پایان لازم است مراتب سپاس و قدردانی خود را از مسئولین محترم وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، بویژه وزیر محترم جناب آقای دکتر عبدالرضا شیخ الاسلامی، معاونت محترم فرهنگی و اجتماعی جناب آقای اشتیاردی، مدیر کل محترم امور ورزشی جناب آقای پرویز محمدی و مدیر کل محترم سابق امور ورزشی، جناب آقای جواد محمدی اعلام کنیم. همچنین از انتشارات حتمی به خاطر قبول زحمت چاپ کتاب تشکر و قدردانی می‌کنیم.

و من الله التوفیق

فروردین ۱۳۹۲