

اصول ایمنی و پیشگیری در نیروهای مسلح

تحت نظر علمی - تخصصی: دکتر عباس فلاح
تدوین کنندگان: هوشنگ دربانگه - امید نژادمقدم



مؤسسه فرهنگی هنری و انتشارات سوره سبز

ناشر نمونه سال های ۹۲ - ۹۳ - ۹۴ - ۹۶

با همکاری بازرسی نزاچا - مدیریت ایمنی و بهداشت حرفه ای

اصول ایمنی و پیشگیری

در نیروهای مسلح

- بحث نظر علمی - تخصصی: دکتر عباس فلاح
- تدوین کنندگان: هوشنگ دودانگه - امید نژاد مقدم
- ویرایش محتوایی: احمد محب علی
- ویرایش فنی و ادبی: محسن صادقی نیا
- امور هنری: محسن جبهه هنرهای زیبا
- آماده سازی و تصحیح: علیرضا لکزایی
- نظارت چاپ: مقصود صادقی
- نوبت چاپ: اول - رستای ۳۹۶
- شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۱۱/۵۰۰ تومان

مرکز پخش:

تهران - خیابان ولی عصر (عج)

نرسیده به تقاطع خیابان بهشتی

خیابان عبادی - شماره ۱۵ - ط ۳ - واحد ۶

مؤسسه فرهنگی هنری و انتشارات سوره سبز (معاونت بازرگانی)

تلفن: ۲ - ۸۸۱۰۴۳۳۰ و ۰۲۱ - ۹۱۲۵۱۳۱۲۶۸

اصول ایمنی و پیشگیری در نیروهای مسلح
هوشنگ دودانگه - امید نژاد مقدم
تهران: مؤسسه فرهنگی هنری و انتشارات سوره سبز،
۹ - ۳۴ - ۸۰۲۰ - ۶۰۰ - ۹۷۸

فیفا
برنامه ریزی راهبردی - ایمنی و پیشگیری
Pir ۸۰۷۵ / ض ۳۷ ۹۶۹۱
۸ فا ۳/۶۲
۳۷۷۳۹۴

کتابخانه ملی
کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران
Suore Sabz In The Islamic Republic Of Iran

نقل و چاپ بخش های از متن با ذکر منبع آزاد است.

فهرست

۱۱.....	سخن ناشر.....
۱۳.....	پیشگفتار.....
۱۵.....	مقدمه.....
۱۶.....	دستیابی به امنیت و ایمنی در محیط کار.....
۱۸.....	مدیریت ایمنی و بهداشت.....
۲۱.....	فلسفه ایمنی و بهداشت.....
۲۲.....	ایمنی در رانندگی و خودرو و مرور.....
۲۲.....	تصادفات و سوانح خودرویی.....
۲۲.....	نکات ایمنی به هنگام رانندگی.....
۲۳.....	عواملی که باعث تصادف رانندگی می‌شود.....
۲۴.....	پ- عدم آگاهی از وضعیت خودرو و راه در مسافرت‌های دور.....
۲۴.....	قوانین و قواعد مؤثر در رانندگی صحیح.....
۲۵.....	نحوه رانندگی در شب.....
۲۵.....	نحوه رانندگی در بارندگی و لغزندگی سطح جاده‌ها.....
۲۵.....	نحوه رانندگی در زمستان.....
۲۷.....	اقدامات ایمنی جهت پیشگیری از تصادفات.....
۲۸.....	توصیه‌های ایمنی برای مسافرت با خودرو در قبل و حین حرکت.....
۲۹.....	علل تصادف و حوادث موتور سیکلت.....
۳۰.....	توصیه‌های ایمنی در پیشگیری از حریق خودرو.....
۳۱.....	توصیه‌های ایمنی در پیشگیری از حریق تانکرهای سوخت.....
۳۲.....	نکات ایمنی در رده‌های موتوری.....
۳۷.....	ایمنی در انبارهای مهمات و تماس با مواد منفجره.....
۳۷.....	ایمنی در انبارهای مهمات.....

- ۴۴..... توصیه‌های ایمنی در خصوص نگهداری مهمات دودانگیز فسفر سفید
- ۴۵..... آتش سوزی
- ۴۵..... طبقه بندی آتش
- ۴۵..... عوامل ایجاد کننده آتش
- ۴۶..... نکات ایمنی در خصوص پیشگیری از آتش سوزی‌ها
- ۴۹..... طریقه خاموش کردن آتش
- ۵۰..... روش‌های پیشگیری از آتش سوزی
- ۵۰..... نکات ایمنی قابل توجه در به کارگیری وسایل اطفای حریق
- ۵۱..... عوامل آتش‌سوزی‌های سریع و انفجار
- ۵۳..... نکات ایمنی در مورد استفاده از وسایل گازسوز
- ۵۵..... برای اجتناب از خطر گاز چه باید کرد ؟
- ۵۸..... هنگام نشت و یا احساس بوی گاز، چه باید کرد ؟
- ۵۹..... بلایای طبیعی
- ۵۹..... نکات ایمنی در داخل ساختمان
- ۶۰..... رعایت نکات ایمنی در خارج ساختمان
- ۶۰..... رعایت نکات ایمنی قبل از وقوع زلزله
- ۶۲..... توصیه‌های ایمنی هنگام وقوع زلزله
- ۶۳..... توصیه‌های ایمنی پس از وقوع زلزله
- ۶۵..... نکات ایمنی قبل از وقوع سیل
- ۶۶..... در هنگام وقوع سیل به این نکات توجه کنید
- ۶۷..... اقدامات ایمنی بعد از وقوع سیل
- ۶۸..... اقدامات ایمنی قبل از وقوع طوفان
- ۶۸..... نکات ایمنی هنگام وقوع طوفان
- ۶۹..... نکات ایمنی بعد از وقوع طوفان
- ۷۰..... نکات ایمنی هنگام رعد و برق
- ۷۰..... نکات ایمنی قبل از وقوع کولاک

- نکات ایمنی هنگام وقوع کولاک ۷۱
- رعایت نکات ایمنی بعد از وقوع کولاک ۷۱
- نکات ایمنی در خصوص مسمومیت‌های غذایی، بهداشت و سلامت، بیماری‌ها و ۷۲
- نکات ایمنی در خصوص مسمومیت غذایی ۷۲
- اصول نگهداری و بهداشت آب مصرفی ۷۵
- کنیت فیزیکی و ظاهری آب ۷۵
- نکات قابل توجه در مصرف بهداشتی آب ۷۶
- نکات قابل توجه در نگهداری مواد غذایی ۷۶
- روش نگهداری بوبات، انبار خواربار ۷۷
- شرایط نگهداری بوبات در انبار ۷۸
- نحوه ضد عفونی کردن سرانه‌ها ۷۹
- نحوه دفع آفات مواد غذایی ۷۹
- نحوه ضد عفونی کردن سبزی و سیوه جان ۸۰
- نکات ایمنی در خصوص استفاده از قرص‌های آرام بخش و آمپول بیهوشی ۸۰
- گرم‌زدگی ۸۱
- عوارض گرم‌زدگی ۸۲
- کمک‌های اولیه گرم‌زدگی ۸۲
- گزیدگی‌ها ۸۳
- مارگزیدگی ۸۳
- علائم گزش مار سمی ۸۴
- علائم موضعی مارگزیدگی ۸۴
- اقدامات اولیه در برخورد با مصدوم دچار گزیدگی ۸۴
- پیشگیری از گزش مار ۸۵
- عقرب گزیدگی ۸۵
- اقدامات اولیه در برخورد با مصدوم دچار عقرب گزیدگی ۸۵
- اقدامات ایمنی جهت پیشگیری از عقرب گزیدگی ۸۶

۸۶	استرس شغلی
۸۶	شرایط کاری
۸۷	تراکم کاری
۸۷	ابهام نقش
۸۷	تعارض شغلی
۸۸	مسئولیت
۸۸	روابط با مافوق
۸۸	روابط با زیردستان
۸۹	رابط با همکاران
۸۹	عدم امنیت شغلی
۸۹	نشانه‌های استرس شغلی
۹۰	عوامل فیزیکی و مادی استرس زا در محیط کار
۹۱	ایمنی فردی
۹۲	انواع لوازم ایمنی فردی
۹۲	الف- کلاه ایمنی
۹۲	ب- ماسک تنفسی
۹۲	پ- گوشی ایمنی
۹۲	د- عینک ایمنی
۹۳	ت- دستکش ایمنی
۹۳	ث- لباس کار
۹۳	ج- کفش کار
۹۴	ایمنی در کار با دستگاه‌ها
۹۴	حفاظت از ماشین آلات و ایمنی کارکنان
۹۵	نکات ایمنی هنگام کار با دستگاه‌های جوش برقی
۹۵	اصول جوشکاری با گاز استیلن
۹۶	اصول جوشکاری با برق

- ۹۷..... توصیه‌های ایمنی کار با وسایل برقی
- ۹۸..... نکات ایمنی پیشگیری از حریق وسایل الکتریکی
- ۱۰۰..... اقدامات اولیه در خصوص نجات مصدومین ناشی از برق گرفتگی
- ۱۰۲..... کمک‌های اولیه هنگام برق گرفتگی
- ۱۰۳..... خطرات استفاده از انرژی الکتریکی
- ۱۰۴..... عوامل ناشی از برق گرفتگی
- ۱۰۴..... حساسیات خطرناک نیروی برق
- ۱۰۴..... چگونگی و مدت زمان برق گرفتگی
- ۱۰۴..... نکات ایمنی مربوط به سیستم برق
- ۱۰۷..... توصیه‌های ایمنی هنگام راه اندازی و استفاده از کولرها
- ۱۰۸..... توصیه‌های ایمنی به هنگام استفاده از کولرهای گازی
- ۱۰۸..... حوادث مربوط به گاز
- ۱۰۸..... حوادث گاز به دو دسته عمده تقسیم می‌شوند
- ۱۰۹..... آزمایش نشت گاز
- ۱۰۹..... بخاری
- ۱۱۰..... دودکش
- ۱۱۰..... اجاق گاز
- ۱۱۱..... هشدارهای ایمنی به هنگام نشت گاز و استشمام بوی آن
- ۱۱۱..... ایمنی و بهداشت اماکن
- ۱۱۱..... وضعیت فیزیکی ابنیه
- ۱۱۳..... اصول ایمنی در ساختمان کارگاه‌ها
- ۱۱۴..... آشپزخانه‌ها
- ۱۱۷..... فروشگاه‌های مواد غذایی
- ۱۱۸..... خوابزخانه‌ها
- ۱۱۹..... حمام‌ها
- ۱۲۰..... آرایشگاه‌ها

- نکات ایمنی در خصوص حفر چاه ۱۲۰
- نکات ایمنی به هنگام حفر چاههای آب و فاضلاب با وسایل دستی ۱۲۱
- نکات ایمنی در تیراندازی‌ها، مین و مواد منفجره ۱۲۲
- نکات ایمنی قبل از تیراندازی ۱۲۲
- نکات ایمنی هنگام تیراندازی ۱۲۴
- نکات ایمنی بعد از تیراندازی ۱۲۵
- بست تیراندازی و تیر خوردگی سهوی ۱۲۶
- نکات ایمنی در پیشگیری از تیر خوردگی ۱۲۷
- نکات ایمنی در خصوص مواد انفجاری و ناریه ۱۲۸
- علل عمده بروز سانحه مین و مواد منفجره ۱۳۰
- پیشگیری از سانحه مین و مواد منفجره ۱۳۰
- نکات ایمنی در پرتاب نارنجک دستی ۱۳۱
- توصیه‌های ایمنی فصل سرما ۱۳۲
- غرق شدگی ۱۳۴
- علت غرق شدن ۱۳۴
- پیشگیری از غرق شدن ۱۳۵
- سقوط از ارتفاع ۱۳۵
- علت سقوط ۱۳۵
- پیشگیری از سقوط ۱۳۶
- ایمنی در ایام تعطیلات ۱۳۷
- توصیه‌های ایمنی به هنگام تعطیلات در منازل سازمانی ۱۳۷
- توصیه‌های ایمنی به هنگام تعطیلات در پادگان‌ها ۱۳۷
- فهرست منابع و مآخذ ۱۳۹

پیشگفتار:

خدایند بزرگ و متعال را شاکر و سپاسگزارم که توفیق گردآوری و تدوین این کتاب (اصول ایمنی و پیشگیری در نیروهای مسلح) را به اینجانب و سایر همکارانم در مدیریت ایمنی و بهداشت حرفه‌ای بازرسی نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی ایران عطا کرد.

کتاب حاضر که اهلی کتاب تخصصی و علمی در زمینه ایمنی و پیشگیری از آسیب‌های مختلف در محیط‌های کاری نظامی و غیر نظامی می‌باشد، از مجموعه کتب ایمنی و پیشگیری در نیروهای مسلح است که پس از سال‌ها مطالعه، تلاش و بررسی کارشناسانه در زمینه پیشگیری از حوادث و سوانح که حیات و سلامتی کارکنان هر سازمانی را در ارتباط کار تضمین می‌کند، نگارش یافته است.

در تألیف این کتاب ضمن بهره‌برداری از نظرات اساتید و کارشناسان علوم ایمنی تلاش گردیده تا جنبه‌های عملیاتی و کاربردی کلیه امور کاری یک سازمان بیان گردد. مطالعه و به‌کارگیری نکات و شیوه‌نامه‌های طراحی شده در این کتاب ضمن کاستن از احتمال وقوع حوادث ناگوار و ناخوشایند احتمالی به میزان قابل توجهی از دغدغه‌های فکری فرماندهان، مدیران، مسئولان و رؤسای سازمان‌ها در ارتباط با حفظ سلامت و بهداشت جسمی و روانی کارکنان در محیط کار و زندگی خواهد کاست.

در خاتمه لازم است از حمایت‌های بی‌دریغ امیر سرتیپ دکتر کیومرث حیدری، فرماندهی محترم نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی ایران، امیر سرتیپ دوم دکتر عباس فلاح، سرهنگ ستاد احمد محب‌علی، سرهنگ دوم الکترونیک امید نژادمقدم، دکتر محسن صادق‌نیا و کارکنان انتشارات سوره سبز و همه عزیزانی که به نحوی در تألیف، چاپ و انتشار این اثر اینجانب را یاری نموده‌اند، تشکر و قدردانی نمایم.

هوشنگ دودانگه

کارشناس ارشد مدیریت دفاعی

مدیر ایمنی و بهداشت حرفه‌ای نیروی زمینی ارتش