



بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز
مرکز فوریتهای جراحی شهید رجایی

ایمنی و سلامت شغلی کادر تغذیه

تهیه کننده: فاطمه مرتضوی

تاریخ تهیه: زمستان ۹۴

تحت نظارت واحد آموزش



تجهیزات آشپزخانه و ایمنی کار با آنها



- ۱- ظروف داغ ممکن است باعث سوختگی شود، هنگام کار با آنها باید از دستگیره ای مناسب استفاده شود .
- ۲- میکسر خمیر و دیگر تجهیزات آشپزخانه میتواند به دلیل داشتن تیغه های دوار برای پرسنل ایجاد خطر کند که برای پیشگیری از این خطرات دستگاه ها باید حفاظ داشته باشند و استفاده گردند.
- ۳- از چنگک، دستگیره و دیگر ابزار دستی برای تغذیه و برداشتن مواد از میکسر، دستگاه برش و خردکن استفاده کنند.
- ۴- پس از اتمام کار با تجهیزات برنده و تیز و مخلوط کن آنها را خاموش کنید.
- ۶- همیشه از دسته مخصوص چرخ گوشت استفاده کنید هیچگاه دست خود را داخل چرخ گوشت نکنید .
- ۸- ظروف را طوری روی اجاق گاز قرار دهید که دسته آن رو به بیرون قرار بگیرد و روی دیگر شعله های اجاق گاز قرار نگیرد .
- ۹- کاغذها ، کتاب ، دستمال، دستگیره و دیگر وسایل آتشگیر را از شعله های اجاق گاز دور نگه دارید.
- ۱۰- هنگام پخت و پز لباس مناسب بپوشید و پیش از شروع آشپزی آستین ها را بالا بزنید ، لباس های با آستین بلند و گشاد برای آشپزی مناسب نیست .
- ۱۱- شناسایی دستگاهها و نصب علائم ایمنی و هشدار دهنده مربوط به آنها .
- ۱۲- آشنا بودن پرسنل به نحوه صحیح کار با آنها و دقت کافی در زمان کار کردن با آنها .

استفاده صحیح از چاقو



- ۱- حمل و نقل و استفاده و نگهداری چاقوها و وسایل برنده، بصورت ایمن انجام شود. کارد و چنگال تیز نگه داشته شود ، چاقوهای کند می لغزند و ممکن است صدمه ایجاد کنند هنگام برش همیشه باید چاقو ها از بدن دور باشند.
- ۲- نگهدارنده های چاقو باید برای جلوگیری از آسیب کارگر روی میز کار نصب شود.
- ۳- چاقو ها و دیگر وسایل برنده نباید در وسط کار در سینگ ها گذاشته شوند.
- ۴- چاقوهای تازه خریداری شده باید به محافظ تیغه و بند انگشت مجهز شوند تا از لغزش تیغه روی دست محافظت شود .
- ۵- از چاقو به عنوان پیچ گوشتی و در بازکن استفاده نکنید.
- ۶- همیشه از چاقوهای تمیز و تیز استفاده کنید چون یک چاقوی تیز ایمن تر از یک چاقوی کند است.
- ۷- هنگام شست و شو چاقو را طوری در دست بگیرید که تیغه آن از بدن دور باشد.

آتش سوزی های احتمالی در آشپزخانه ناشی می شود از :

- ۱- تعمیرات و نگهداری نامناسب
- ۲- آتش گرفتن چربی های تمیز نشده
- ۳- کانال های کثیف (امکان آتش گرفتن دودکش)
- ۴- ذخیره سازی نامناسب اقلام قابل اشتعال
- ۵- کابل برق معیوب یا ساییده شده

اگر ظرفی روی شعله اجاق آتش گرفت :

- ۱- با بیچاندن دستگیره پیچ مربوط روی اجاق گاز شعله را خاموش کنید.
- ۲- در را روی ظرف بگذارید .
- ۳- ظرف روغن داغ یا روغن درحال حریق را در آشپزخانه از جایی به جای دیگر نبرید .
- ۴- روی شعله بیکینگ پودر یا نمک بریزید .
- ۵- اگر موها ، آستین ها یا لباستان سوخت به جای آنکه حرکت کنید و بدوید ، بایستید و آن را مرطوب کرده و در حوله ببیچید
- ۶- هیچ گاه بر روی روغن درحال اشتعال آب نریزید چون باعث انتشار بیشتر آتش میگردد.

لیز خوردن، سکندری خوردن (لغزیدن)، افتادن

- ۱- زمین خشک و تمیز نگه داری شود، علاوه بر خطر لغزش، سطوح مرطوب محیط مناسبی برای رشد قارچ ها و باکتری ها می باشد که خود باعث عفونت می گردد.
- ۲- راهروها و معابر روشن و خوب نگه داری شود و هیچگونه مانعی در راهروها که می تواند ایجاد خطر کند وجود نداشته باشد، کابل های برق در مسیر رفت و آمد قرار نداشته باشند.
- ۳- از چکمه های لاستیکی آج دار مخصوص کار در آشپزخانه استفاده شود.
- ۴- در زمانیکه نیاز به شستشوی کف آشپزخانه میباشد بلافاصله کف آشپزخانه را تمیز کنید.
- ۵- برای تجهیزات پرریزهای دیواری یا سقفی تعبیه شود تا کابل های برق در مسیر رفت و آمد قرار نگیرد.
- ۶- در صورت ریختن موادچرب و تکه های کاغذ روی زمین حتما محل را خشک و تمیز نمایید.
- ۷- در صورت شکستن ظروف ،خرده های شیشه را فوراً جارو کنید ،سپس با استفاده از یک دستمال نم دار تکه های ریزتر شیشه را جمع کنید .

گرما در محیط کار



گرمای موجود در محیط کار از منابع مختلفی ایجاد می گردد، که میتوان وسایل و ماشین آلات گوناگون را نام برد .

راه های ورود گرما به بدن :

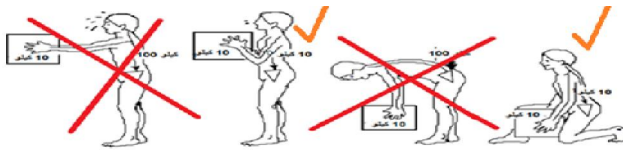
- ۱- در حین انجام کار گرما در بدن ایجاد گردد.
- ۲- جذب از طریق محیط کار

کنترل گرما در محیط کار :

۱- اولین روش در کنترل گرما تطابق است ،یعنی به فرد فرصت دهیم با محیط تطابق پیدا کند (مدت زمان موردنیاز برای تطابق ۷الی ۱۰ روز میباشد .البته سازش با محیط گرم امری نسبی است وچنانچه فرد حتی به مدت یک هفته از انجا دور شود تا ۶۰ درصد سازش خود را از دست می دهد وکلا غیبت به مدت ۲ هفته از کار در چنین محیطی سبب از دست رفتن سازش می شود) .

- ۲- افرادی که در محیط های گرم کار می کنند بهتر است مصرف آب با کمی نمک باشد .دمای آب ۱۰-۱۵ درجه سانتی گراد و هر ۲۰ دقیقه مصرف شود .
- ۳- هر چقدر بافت چربی بدن بیشتر باشد، بیشتر از دفع حرارت بدن جلوگیری می کند بنابراین افراد شاغل در این محیط ها باید مراقب تناسب وزن خود باشند .
- ۴- استفاده از افرادی که معمولا هیجان پذیری و پرخاشگری کمتری از خود نشان می دهند .(افراد خونسرد) .
- ۵- تعیین چرخه کار- استراحت.
- ۶- کاهش نیاز جسمی کار مثل استفاده از وسایل مکانیکی به جای بلند کردن بار و....و در صورت امکان ،انجام کار در ساعات خنک روز.

ارگونومی در آشپزخانه



ارگونومی علم متناسب سازی کار با بدن انسان است .در این علم تلاش بر این است که هنگام انجام کار کمترین فشار به بدن وارد شود وافراد در راحت ترین حالت ممکن وبا کمترین عرضه کارها را انجام دهند.

- ۱- فراهم کردن فضای کاری به نحوی که کارگران بتوانند کمترین کشش را در عضلات و ماهیچه های خود داشته باشد .
- ۲- قرار دادن وسایلی که بیشتر استفاده میشوند در دسترسی آسان.
- ۳- چیدن مناسب وسایل (اجسام سنگین در قفسه پایین) .
- ۴- پرهیز از وضعیت های نامناسب بدنی .
- ۵- استفاده از وسایل مکانیکی برای بلند کردن و جابه جایی بار.
- ۷- کارگران برای انجام وظایف تکراری چرخشی کار کنند .
- ۸- استفاده از وسایل مکانیکی برای قطع کردن ،برش ،پهن کردن مخلوط کردن غذا (مثلا غذاسازها ومخلوط کن ها) .



نشانی: شیراز-بلوار چمران-جنب بیمارستان چمران- بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز و مرکز فوریتهای پزشکی شهید رجایی
شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات: ۳۶۳۶۴۰۰۱
منبع : کلیات بهداشت حرفه ای چوبینه. بهداشت کار حلم سرشت، انتشارات چهره
سال ۱۳۷۶