



P.G.M.I.S.E.Z

منطقه ویژه اقتصادی صنایع

معنی و فلزی خلیج فارس

امام مجتاهد (ع):

هر چیز بهاری دارد

و بهار قرآن

ماه رمضان

است.

پیشگی

بهداشت و محیط زیست

ایمنی



شماره

بیست و

هشتم

تیر

ماه

عروسر

رمضان

۱۳۹۴

June

2015

بهره برداری از ایستگاه سنجش آلودگی هوا در منطقه ویژه با حضور مدیر کل محترم
حفاظت محیط زیست استان در هفته محیط زیست



مناسبتهای تیر ماه:

یکم: روز جهانی اهدای عضو

پنجم: روز جهانی مبارزه با مواد
مخدر

سیزدهم: روز ملی مبارزه با بیماریهای
مشترک انسان و دام

بیست و ششم: روز بهزیستی

وبلاگ بهداشت، ایمنی و محیط زیست
خلیج فارس به آدرس

www.pghse.blogfa.com

محلی برای تبادل نظر در مورد مباحث
اجتماعی، مدیریتی، مالی و HSE می باشد.
با بازدید از این وبلاگ و ارائه نقطه نظرات
و پیشنهادات سازنده ما را همراهی نمایید.

رسول خدا (ص)

اگر کسی در این ماه یک آیه از
قرآن تلاوت کند، ثوابش مثل
کسی است که در غیر ماه رمضان
یک ختم قرآن کرده است.



رمضان نام نهمین ماه سال قمری است. در این ماه، روزه بر مسلمانان واجب شده است و در قرآن از
این ماه به عنوان ماهی که در آن قرآن نازل شده یاد شده است. مسلمانان معتقدند که شب قدر در
این ماه واقع است. روزه داری در ماه رمضان بر مسلمانان واجب بوده و به همین دلیل خوردن
غذاهای مقوی برای سحری و افطاری که مستحب است، تأکید می شود. درهای آسمان در اولین
شب ماه رمضان گشوده می شود و تا آخرین شب آن بسته نخواهد شد.



کنار گذاشتن حفاظ دستگاه ها مانند
قرار دادن دست خود در تله ی خرس است!



منطقه ویژه در راستای اجرای بند ب ماده ۱۹۲ برنامه پنجم توسعه و به منظور رعایت الزامات قانونی و اجرای برنامه های مدیریت، پایش و انجام فود اظهاری جهت کاهش و کنترل اثرات نامطلوب عملیات تخلیه و بارگیری، تبعیت از استاندارد های خاص و قابل اعتماد زیست محیطی وضع شده در سطح کلان مدیریت صنایع و معادن، کاهش شکایات، افزایش توانایی منطقه ویژه و پیشگیری از آلودگی منابع آب و خاک و هوا از سال ۹۱ نسبت به برنامه ریزی در فصول فرید، نصب و راه اندازی ایستگاه سنش آلودگی هوا نموده است که بعد کسب مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح و برگزاری مناقصه فرید تجهیزات یاد شده با توجه به شرایط تمریم ها در سال ۹۳ موفق به فرید این تجهیزات گردیده است.



پایش لحظه ای صنایع،

راهی بسوی تحقق محیط زیست پاک

ایستگاههای سنش آلودگی هوا مهمترین منبع برای تامین اطلاعات صحیح و دقیق از کیفیت هوای محیط می باشند که به صورت لحظه به لحظه و آنلاین غلظت ذرات معلق و گازهای آلاینده هوای محیط شامل دی اکسید گوگرد، اکسید نیتروژن، منو اکسید کربن، ازن، ذرات معلق کوپکتر از ۱۰ میکرون و ذرات معلق کوپکتر از ۲/۵ میکرون را اندازه گیری می کنند و سایر پارامترهای هوا شناسی مثل دما فشار رطوبت و جهت و سرعت باد را می سنهند.

با استفاده از سیستم پایش آنلاین می توان به صورت لحظه ای از وضعیت آلودگی هر صنعت اطلاع یافت و میزان آلودگی آن را پایش نمود و دیگر نیازی به مراجعه مستقیم کارشناسان جهت اندازه گیری نخواهد بود. با نصب سیستم های پایش لحظه ای و آنلاین صنایع مختلف ملزم خواهند شد که همیشه و در تمام ساعات شبانه روز استانداردهای فود را رعایت کرده و از آلودگی بپرهیزند و در مواقع خرابی سیستم های کنترلی فود نیز سریعاً با توقف فعالیت نسبت به اصلاح و تعمیر آن اقدام کنند.

بر اساس بند ب ماده ۱۹۲ برنامه پنجم توسعه جمهوری اسلامی ایران، به منظور کاهش عوامل آلوده کننده و مفرب محیط زیست، کلیه واحدهای بزرگ تولیدی، صنعتی، عمرانی، خدماتی و زیربنایی بزرگ مقیاس منممله نیروگاهها که قابلیت و ضرورت نصب و راه اندازی سامانه (سیستم) پایش لحظه ای و مداوم را دارند می بایست تا پایان سال سوم برنامه، نسبت به نصب و راه اندازی سامانه (سیستم) های مذکور اقدام نمایند.

حفظ محیط زیست باید در اولویت

کاری صنایع باشد

A photograph of a variety of traditional Middle Eastern dishes. In the center is a bowl of hummus with a spoon. To its left is a plate of falafel. Below the hummus is a plate of fresh green salad with radishes. To the right of the hummus is a stack of pita bread. In front of the pita bread are three small glasses of red sauce. To the right of the glasses is a small container of white dip. In the foreground, there are two plates: one with dark, possibly roasted, items and another with white, possibly cheese or yogurt. A small cup of white sauce is also visible. The background shows a patterned tablecloth.



روز مبارزه با بیماریهای قابل انتقال بین انسان و حیوانات

۱۳ تیر ماه روز ملی مبارزه با بیماری های قابل انتقال بین انسان و حیوان (زئونوزها) نامگذاری شده است.

تعریف زئونوزها (W.H.O): بیماریها یا عفونت هایی هستند که بطور طبیعی بین انسان و حیوانات مهره دار پست تر قابل انتقال هستند. بیماری های قابل انتقال میان حیوان و انسان در اصل از گروه باکتری ها، ویروس ها، قارچها و انگلها هستند. مهمترین بیماری های مشترک میان انسان و دام که در کشور ما دیده می شود، می توان به تب مالت، سالک، هاری، سیاه زخم، کیست هیدراتیک و تب خونریزی دهنده کریمه کنگو اشاره کرد. از طرفی دیگر به دلایل مختلف، فطر ورود بیماری های دیگر مانند جنون گاوی، تب دره ریفت، آنفلوانزای پرندگان و را نباید نادیده گرفت.

بیماری های زئونوز و سلامت فردی

- ۱- بیماریهای زئونوتیک همواره یک فطر سلامتی مهم برای کسانی که با حیوانات زندگی و یا کار می کنند، مسبب می شود.
- ۲- بسیاری از مردم نمی دانند زندگی و تماس با هر حیوان ممکن است چه فطراتی برای سلامت آنها داشته باشد و چگونه باید از خود در برابر این فطرات محافظت کنند.
- ۳- بسیاری از روستائیان و بقصوه بچه ها نمی دانند تماس با ادرار و یا مدفوع حیوانات ممکن است باعث انتقال بیماریهای مهمی به آنها شود.
- ۴- بسیاری از کسانی که با حیوانات و پرندگان زندگی میکنند هنوز به شیوه های سنتی با حیوانات برخورد کرده و نمی دانند حیوانات آنها که به ظاهر سالم بنظر میرسند، میتوانند بیماریهای مهمی را به آنها منتقل کنند.
- ۵- بسیاری از کسانی که با حیوانات و پرندگان زندگی می کنند، نمیدانند تماس حیوان اهلی آنها با حیوانهای وحشی و پرندگان مهاجر تا چه اندازه می تواند فطر آخرین باشد.

لذا به نظر می رسد باید عرصه های نوینی در مشارکت

بین نظام سلامت انسان و نظام سلامت حیوان باز شود.



اعتیاد

اعتیاد چیست؟

اعتیاد یک «بیماری اجتماعی» است که عوارض جسمی و روانی دارد و تا زمانی که به علل گرایش «بیمار» توجه نشود، درمان جسمی و روانی فقط برای مدتی نتیجه بخش خواهد بود و فرد معتاد دوباره گرفتار «مواد اعتیاد آور» می گردد. اعتیاد به موادمفرد یکی از مهمترین مشکلات اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی است که عوارض ناشی از آن تهدیدی جدی برای جامعه بشری محسوب شده و موجب رکود اجتماعی در زمینه های مختلف می گردد.

روز بهزیستی و تامین اجتماعی

۲۶ تیرماه هر سال در کشورمان ایران «روز بهزیستی و روز تامین اجتماعی» نامگذاری شده است.

بهزیستی، سازمانی فرهنگی، اجتماعی و امدادی است که به منظور گسترش رحمت الهی در جامعه و حفظ ارزش ها و کرامات والای انسانی، مجموعه فرماتی را ارائه می دهد. این سازمان برای کمک به قشرهای محروم و انسان هایی که بنا به دلایل محیطی، اجتماعی، اقتصادی و ارثی و نیز داشتن مشکلات جسمی، روانی، عاطفی، گرفتار مشکلات و دچار عدم تعادل شده اند، تأسیس شده است.

بهزیستی با تکیه بر مشارکت مردمی و همکاری سازمان ها، در راه گسترش فرمات توان بخشی، امدادی، بازپروری و کمک به تامین حداقل نیازهای گروه های کم درآمدی که قادر به توانایی و خودکفایی اقتصادی نیستند، فعالیت می کند.





شربت خاک شیر و شربت آبلیمو خنک کننده ترین

نوشیدنی فصل گرما

شربت خاک شیر و شربت آبلیمو دارای خاصیت خنک کننده و برای گرمای گرمازدگی مفید است.

افرادی که دچار گرمازدگی می شوند علاوه بر آب، مقداری از نمک بدن خود را هنگام عرق کردن از دست می دهند.

شربت های آبلیمو و خاک شیر علاوه بر اینکه آب از دست رفته بدن را جبران می کند تامین کننده املاح از دست رفته بدن نیز هستند.

نوشیدن آب به تنهایی در افراد گرمایزده نمی تواند املاح از دست رفته بدن آنان را بازگرداند. علاوه بر این شربت ها، دوغ نیز برای تامین املاح بدن در افراد گرمایزده، فرآورده مناسبی به شمار می رود.



چرا اهدای عضو مهم است؟ تنها راه ادامه حیات برای بیماران مبتلا به نارسایی پیشرفته قلب و کبد و بهترین درمان برای مبتلایان به نارسایی کلیه، پیوند عضو می باشد. در هر سال تعداد زیادی از بیماران نیازمند به پیوند عضو که در لیست انتظارند، می میرند و این در حالی است که اعضای سالم افراد دچار مرگ مغزی، زیر خاک مدفون می شوند. چه کسی می تواند پس از مرگ اهدا کننده عضو باشد؟ هرکس و در هر سن می تواند در صورت بروز مرگ مغزی و با رضایت بستگان، اهدا کننده عضو یا نسج باشد، شرایط پزشکی فرد در زمان مرگ مغزی، تعیین کننده قابلیت وی برای اهدا فواید بود. اعضای قابل اهدا: کلیه ها، کبد، قلب، ریه، لوزالمعده و روده - نسوج قابل اهدا: قرنیه، استخوان، سیاهرگ، غشروف، دریچه های قلبی، پوست و تاندون می باشد.

کاهش مصرف گوشت های چرب مانند گوشت قرمز و امعاء و احشاء غذاهای

سرخ کرده و مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر از بیماری های قلبی

وعروقی پیشگیری میکند.

بادمجان حاوی فیبر بالایی است از این رو برای درمان یبوست و کاهش کلسترول مفید است

بادمجان

eggplant



دارای ویتامین های گروه B و ویتامین A و C



گرفتگی رگ ها را باز می کند و خطر ابتلا به سکته قلبی را کاهش می دهد



بادمجان برای کاهش فشار خون بسیار سودمند است



بادمجان آهن دارد. اگر کم خونی دارید، بادمجان هم بخورید

برای تقویت بینایی گوچه فرنگی بخورید



لیکوپن موجود در گوچه فرنگی مهار کننده بیماری های قلبی است

گوچه فرنگی سرشار از ویتامین A، ویتامین C، کلسیم و پتاسیم است



گوچه فرنگی دشمن سرطان پستان، سرطان پروستات و سرطان معده است



گوچه فرنگی

پوست شفاف و بدون چروک با گوچه فرنگی

تاثیرات گوچه فرنگی پخته روی سلامتی از گوچه فرنگی خام بیشتر است



همکاران گرامی لطفاً پیشنهادات و انتقادات سازنده خود را به این مدیریت ارسال فرمائید.

بدون شرح



در هر کاری،
از کفش حفاظتی مناسب همان کار استفاده نمایید



عبرت از حادثه (H.S.E.)



موضوع: برخورد بچه رنگ لاستیک به ریگر جرثقیل

شرح حادثه:

جرثقیل - ۲ تن تادانو در حال حرکت به محل عملیات Lifting بود که بچه رنگ از لاستیک جلوی سمت راست به یکباره در می رود و به شکم ریگر که در حال رفتن به محل عملیات Lifting بود، برخورد می نماید که در اثر شدت ضربه وارده باعث پارگی ریه وی گردیده که نهایت منجر به فوت وی می گردد.



عوامل و شرایط ایجاد کننده حادثه:

- ۱- نداشتن گواهی سلامت ایمنی (Certificate) برای جرثقیل مذکور.
- ۲- عدم آموزش اپراتور جرثقیل نسبت به بازدید روزانه از دستگاه.
- ۳- نداشتن هیچ گونه برنامه بازدید فنی از سوی واحد ماشین آلات نسبت به انجام نگهداری و تعمیر (تت) ماشین آلات سنگین.



تجزیه و تحلیل:

با توجه به پستی بلندی زمین منطقه و فشار وارده به لاستیک، عدم نظارت فنی و تخصصی نسبت به دستگاه جرثقیل طبق برنامه از قبل تعیین شده از سوی واحد ماشین آلات و نداشتن آموزش ایمنی اپراتور جرثقیل نسبت به بازدید روزانه از دستگاه خود، در حین حرکت جرثقیل ناگهان بچه رنگ لاستیک جلو در رفته و به شکم ریگر برخورد نموده که منجر به فوت وی می گردد.



اقدامات و راهکارهای پیشگیرانه:

- ۱- تنظیم برنامه ای منظم جهت بازدید فنی و تخصصی کلیه ماشین آلات.
- ۲- بازدید اپراتور جرثقیل از دستگاه خود به صورت روزانه.
- ۳- بررسی گواهی سلامت ایمنی و بیمه کلیه ماشین آلات از سوی واحد H.S.E.
- ۴- آموزش تخصصی ایمنی به ریگر و اپراتور جرثقیل.



موقعیت ثانوی نسبت به جرثقیل

شبه حادثه near miss:

یک رویداد برنامه ریزی نشده که همه شرایط بروز حادثه را داشته ولی بر اثر فوش شانس (و نه طراحی شده) بدون خسارت پایان گرفته است و به اصطلاح بفرگرفته است اطلاق می گردد.

احتمال وقوع هر حادثه ای را گزارش کنید



اگر از شبه حوادث پند بگیریم می توانیم از بیشتر حوادث آینده جلوگیری کنیم. تنها وقتی می توانیم از حوادث و شبه حوادث امروز چیزی یاد بگیریم، که آنها را بررسی و به طور وسیع گزارش نماییم و اطمینان حاصل شود که پیام آنها از دست نرود.

شبه حادثه دیروز می تواند حادثه جدی فردا باشد.



فرم گزارش حادثه و شبه حادثه از مسیر

ZONE\PDS\HSE قابل دسترسی می باشد.





بحران آب در ایران

با توجه به میزان منابع آب و سرانه مصرف، ایران از جمله کشورهای است که در گروه کشورهای مواجه با کمبود فیزیکی آب قرار دارد. این گروه شامل کشورهاییست که در سال ۲۰۲۵ با کمبود فیزیکی آب مواجه هستند. این بدان معناست که حتی با بالاترین راندمان و بهره‌وری ممکن در مصرف آب، برای تأمین نیازهایشان آب کافی در اختیار نخواهند داشت. حدود ۲۵ درصد مردم جهان از جمله ایران مشمول این گروه می‌باشند.

کشور ایران در آستانه قرار گرفتن در بحران آبی است. با توجه به اینکه در دهه ۱۳۸۰ و ۱۳۹۰ فوشیدی حدود ۶۹ درصد از کل آب تجدیرپذیر سالیانه مورد استفاده قرار می‌گیرد، براساس شافص سازمان ملل، ایران نیز اکنون در وضعیت بحران شدید آبی قرار دارد. بر اساس شافص مؤسسه بین‌المللی مدیریت آب نیز، ایران در وضعیت بحران شدید آبی قرار دارد. بنا بر شافص‌های ذکر شده، کشور ایران برای حفظ وضع موجود خود تا سال ۲۰۲۵ باید بتواند ۱۱۲ درصد به منابع آب قابل استمهال خود بیفزاید که این مقدار با توجه به امکانات و منابع آب موجود غیرممکن به نظر می‌رسد.



ورزش‌های مناسب در درد های کمر دیسک و سیاتیک

ادامه از شماره قبل

تمرین ۳: چرخش کفل

به پشت، روی یک میز یا سطح سفت، دراز بکشید. هر دو زانوی خود را خم کنید بطوریکه کف پاهایتان روی میز قرار بگیرد. حرکت:

دستها را بر روی سینه جمع کنید. هنگامی که تنه خود را به سمت راست می‌پرفانید، سر را به چپ بگردانید. اجازه دهید زانوها به اختیار خود و آزادانه پایین بروند. زانوها را بالا و سر را به حالت اول بیاورید. جهت حرکت را عوض کنید. در طول انجام حرکت درد نداشته باشید.

تمرین ۴: بلند کردن لگن

به پشت روی یک میز یا سطح سفت، دراز بکشید. زانوها خم و کف پاهای شما روی سطح صاف باشند. پاهای را جفت نگه دارید و دستها را بر روی سینه قرار دهید. مانند تمرین قبلی، کمرتان را به کف فشار دهید، سپس تا آنجا که ممکن است بدون زور زدن به آرامی باسن خود را از کف بلند کنید.

این موقعیت را برای ۵ ثانیه حفظ کنید. باسن را به پایین بیاورید و نفس خود را نگه ندارید. در طول انجام حرکت درد نداشته باشید.

