



السلامة والصحة المهنية في الزراعة

هذا الكتيب من إنتاج معهد الصحة العامة والمجتمعية /
جامعة بيرزيت ضمن مشروع
صحة النساء الفلسطينيات العاملات في الزراعة في
منطقة الأغوار

بدعم من المجلس العربي للعلوم الإجتماعية

2021





هناك العديد من المخاطر المحتملة أثناء العمل في مهنة الزراعة، ومن الممكن الوقاية من هذه المخاطر وأخذ إجراءات السلامة من أجل تخفيف أثرها أو الحد منها أثناء العمل دون الحاجة الى تكاليف مادية كبيرة. ويعتمد الحد من المخاطر بشكل أساسي على معرفة المزارعين لها وتقدير حجمها.

في هذا الكتيب، نقدم لمزارعاتنا ومزارعينا معلومات حول أهم المخاطر المرتبطة بعملهم، وطرق الوقاية و السلامة من خلال إتخاذ بعض الإجراءات واستخدام أدوات في متناول الجميع.

أهم المخاطر الصحية في العمل الزراعي:

مخاطر التعرض لدرجات الحرارة العالية

كيف نحمي أنفسنا من الحرارة الشديدة؟

تجنب العمل في الحقل في أوقات الحر الشديد
وفي ساعات الظهر



تقليل أوقات التواجد داخل البيت البلاستيكي
وخاصة في أوقات الحر الشديد



لبس ملابس قطنية وفضفاضة وذات ألوان فاتحة



أخذ قسط من الراحة عدة مرات خلال يوم العمل



تناول الماء والسوائل بشكل كبير أثناء العمل في
الأجواء الحارة





ما هي ضربة الشمس؟

تحدث ضربة الشمس بسبب العمل لساعات طويلة تحت أشعة الشمس الحارة مع بذل مجهود عضلي. تتسبب في إرتفاع درجة حرارة الجسم إلى مستوى كبير، وتظهر على شكل دوخة، صداع شديد، غثيان، جفاف في الجسم، وقد تسبب صعوبة في التنفس.

ماذا نفعل في حالة الإصابة بضربة شمس؟



أخذ المصاب الى
منطقة مظلة
وإبعاده فوراً عن
الشمس



إعطاء الماء
والسوائل الباردة
للمصاب



مساعدة المصاب
للاستلقاء على
ظهره للراحة ورفع
قدميه للأعلى قليلاً



مراقبة المصاب لحين
إنخفاض حرارته
وعودته للوضع
الطبيعي

مخاطر استخدام المبيدات والكيماويات



تستخدم العديد من
الكيماويات في الزراعة، منها
المبيدات بأنواعها، والأسمدة
الكيماوية، والمكملات أو
العلاجات الزراعية التي
تستخدم لعلاج التربة.

ما هي مخاطر التعرض لهذه الكيماويات؟



صعوبة أو مشاكل في
التنفس



تهيج في الجلد



مشاكل في الجهاز
الهضمي



تهيج أو أضرار في
العين

مشاكل صحية على المدى البعيد مثل الأمراض التنفسية
المزمنة أو السرطان



كيف نحمي أنفسنا من هذه المخاطر؟

عند شراء أي منتج كيميائي، يجب قراءة النشرة الخاصة به من حيث تعليمات الاستخدام والتحذيرات وسمية مكونات المنتج واتباع التعليمات



من الممكن أن نطلب من أحدهم قراءة المعلومات لنا قبل الإستخدام، أو أن نسأل المرشد الزراعي



يجب الإحتفاظ بجميع المواد الكيميائية في مكان خاص ومغلق، بعيداً عن متناول الأطفال، و بعيداً عن الحرارة وأشعة الشمس أو أي مواد قابلة للإشتعال



عند فتح عبوة المنتج الكيميائي، يجب فتحها تدريجياً حتى لا تندفع المادة بشكل كبير وتسبب ضرر



عدم نقل أي منتج كيميائي إلى أوعية أخرى مثل
زجاجات الماء أو العصير الفارغة



عدم استخدام أوعية المبيدات أو الأسمدة الفارغة
لأي استخدامات أخرى مثل الطعام أو الشراب



عدم استخدام اليد في خلط المواد الكيميائية، يمكن
استخدام عصا خشبية أو فرع شجرة للخلط



محاولة تقليل عدد ساعات التعرض للمواد الكيميائية،
سواء أثناء تحضيرها أو رشها، وعدم تجاوز الخمس
ساعات يومياً



تجنب تعرض الأطفال والنساء الحوامل للمواد الكيميائية



عند استخدام هذه المواد، أو الخلط أو إضافة
السماد، استخدم ملابس مخصصة لذلك تغطي جميع
أجزاء الجسم، وخذاء مغلق وقفازات وكمامة



قم بنزع هذه الألبسة جميعها مباشرة بعد الإنتهاء
واغسلها جيداً أو تخلص منها



في حال التعرض المباشر لهذه المواد، يجب غسل
العضو المصاب جيداً و مراقبة الشخص، و اللجوء إلى
المركز الصحي إذا لزم الأمر



مخاطر استخدام المعدات والأجهزة الزراعية



يتطلب العمل الزراعي
استخدام معدات و أجهزة
زراعية مثل المركبات الزراعية
والماكينات.

كيف نحمي أنفسنا من الحوادث الناجمة عن استخدام هذه المعدات؟

فحص المعدات والمركبات بشكل دوري والتأكد من سلامتها
وصلاحيتها للاستخدام



التأكد من معرفتنا بالاستخدام الصحيح لها لتجنب الحوادث



التأكد من وجود مصابيح للمركبات أثناء الاستخدام الليلي



التأكد من اطفاء المركبات والأجهزة واغلاقها بشكل
كامل بعد الانتهاء من استخدامها



تخزين المعدات والأجهزة الزراعية في مكان خاص
آمن وبعيد عن متناول الأطفال



التأكد من عدم وجود أطفال أو عمال بمحيط المركبة
عند البدء في العمل بها



مخاطر الحوادث أثناء العمل



يتعرض المزارعون للعديد من **الحوادث** أثناء العمل، مثل الجروح الناتجة عن استخدام أدوات حادة، أو الوقوع من مرتفع مما قد يسبب الكسور أو الرضوض أو النزيف.

كيف نحمي أنفسنا من هذه الحوادث؟



ارتداء معدات الوقاية مثل القفازات والطاقيّة المعدنية والحزام أو الأربطة أثناء الصعود على الأشجار أو الأماكن العالية

من المهم أن يقوم بهذه الأعمال الأشخاص المدربين وذوي الخبرة فقط



ماذا نفعل في حالة حدوث إصابة؟



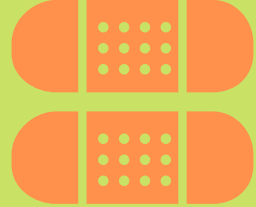
طلب المساعدة
الطبية أو نقله
لأقرب مركز صحي



من المهم وجود
مواد إسعاف أولي
في مكان العمل
وإستوانة إطفاء



نقل المصاب
إلى مكان آمن



محاولة وقف
النزيف إن وجد
بالضغط المباشر
على مكان النزف

مخاطر التعرض للدغات الحشرات والزواحف

كيف نحمي أنفسنا من لدغات الأفاعي
والعقارب، أو الحشرات مثل النحل؟

الإلتزام بارتداء ملابس تغطي الساقين
والذراعين بشكل كامل



الإلتزام باستخدام قفازات اليدين أثناء
العمل



الإلتزام بارتداء أحذية تغطي القدمين بشكل
كامل وتحميهما



ما هي أعراض التعرض للدغات؟



ألم شديد في
موقع اللدغة

خدر وحرقة في
موقع اللدغة

إحمرار الجلد
وإنتفاخه

قد يتطور الى **تسمم** في حالة عدم
إسعافه مما يسبب رعشة في العضلات
وصعوبة في التنفس وقيء وتسارع
ضربات القلب



ماذا نفعل في حالة التعرض للدغات؟



لا تستخدم
الأربطة الضاغطة
أو الثلج

لا تفتح الجرح أو
تحاول استخراج
السم

يمنع أن يشرب
المصاب أي
سوائل



نقل المصاب الى
مكان آمن

غسل العضو
المصاب بالمياه
والصابون مباشرة

لف العضو المصاب
بضمادة نظيفة
وجافة

إبقاء العضو المصاب
منخفضاً عن مستوى
القلب

يجب نقل المصاب إلى
أقرب مركز صحي

من المفضل معرفة نوع الكائن المسبب للإصابة
أو أخذه للمركز الصحي من أجل معرفة نوع السم
الذي يحمله

مخاطر انتقال بعض الأمراض
الناتجة عن الإحتكاك مع بعض
الحيوانات



قد يتعرض العاملون في
الزراعة الى أمراض نتيجة
تعاملهم مع الحيوانات
ومنتجاتها ومخلفاتها.

كيف نحمي أنفسنا من هذه الاصابات؟

من المفضل على المزارعين أخذ التطعيمات اللازمة ضد الأمراض المعدية أو السارية، أو الأمراض التي تنتقل من الحيوانات



إستخدام ملابس آمنة تغطي جميع أجزاء الجسم واستخدام قفازات أثناء التعامل مع الحيوانات



فحص الحيوانات بشكل دوري وعزل المصاب منها وعلاجه



مخاطر وضعيات الجسم المتعبة، وساعات العمل الطويلة



تسبب هذه الوضعيات مشاكل في العظام والعضلات، تظهر على شكل آلام مزمنة في الرقبة والظهر والأطراف.

تتطلب مهنة الزراعة العديد من وضعيات الجسم التي يقوم بها المزارعون بشكل مستمر ومتكرر، مثل: الوقوف الطويل، الإنحناء لفترات طويلة، محاولة الوصول لشيء بعيد، حمل أشياء ثقيلة وبطريقة خاطئة.

كما أن العمل لفترات طويلة كل يوم وعدم أخذ القسط الكافي من الراحة، يعرض الجسم للإرهاق والضغط النفسي ولا يتيح وقتاً كافياً لتناول الطعام مما قد يؤدي إلى سوء التغذية.

كيف نقلل من هذه المشاكل لدينا؟

محاولة استخدام معدات لحمل الأشياء الثقيلة ونقلها بدل عمل ذلك يدوياً



التناوب في مهمات العمل بين العمال، مثل التناوب في حمل صناديق المحصول، وفي الإنحناء لقطف المزروعات



التعاون بين العمال في المهام، مثل حمل الصناديق الثقيلة من قبل شخصين معاً



ارتداء ملابس وأحذية مريحة أثناء العمل



يفضل التوقف عن العمل كل ساعة والقيام ببعض حركات التمدد لليدين والرجلين والرقبة لمدة خمس دقائق



الإهتمام بأخذ استراحة كافية خلال يوم العمل، وتناول الطعام الصحي وشرب الماء باستمرار





تجنب رفع الأحمال بسرعة أو فجأة



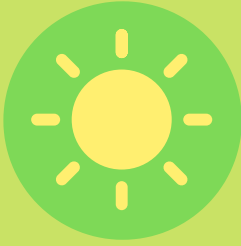
رفع الأحمال بشكل صحيح:

الوقوف بشكل متوازن مع جعل القدمين
مبتعدتين عن بعض

احن ظهرك للأمام و أمسك بالحمل بيديك
اثن ركبتك قليلا

ارفع الحمل بشكل تدريجي مع رفع ظهرك
بطء

مد ساقيك ألى أن يصبح ظهرك مستقيم



معهد الصحة العامة والمجتمعية
مبنى سعيد خوري لدراسات التنمية
جامعة بيرزيت

صندوق بريد: 14، بيرزيت، فلسطين

هاتف: +970 2 2982019/20

فاكس: +970 2 2982079

البريد الإلكتروني: icph@birzeit.edu

الموقع الإلكتروني: <http://icph.birzeit.edu>