

محیط کار مطلوب در رستوران شما

این بروشور در مورد محیط کار در رستورانهاست. مخاطب این بروشور کارفرمایان، سرکارگر، نماینده ایمنی کار یا کارکنان رستوران هستند.

این بروشور حاوی راهنمایی هائی در مورد چگونگی کار سیستماتیک شما برای ایجاد یک محیط کار همراه با آسایش و ایمنی و کاهش خطرات بطور مثال صدمات ناشی از کار و عدم تندرستی است.



وضعیت شما در محل کار چگونه است؟

کارفرما باید از وضعیت کارکنان خود در محل کار اطلاع حاصل کند و خطراتی را که ممکن است باعث صدمه یا بیماری شود را از بین ببرد. کارفرما باید همراه با کارکنان و نماینده ایمنی کار، خطرات را بررسی کرده، آنها را رفع و نتیجه را پیگیری کند. باید در زمینه مسائل مربوط به محیط کار بطور سیستماتیک عمل کرد.

اقدامات مربوط به محیط کار باید بخشی از کار روزانه بوده و دربرگیرنده کلیه شرایط جسمی، روحی و اجتماعی کار باشد.

کارفرما باید با کارکنان و نماینده ایمنی کار در مورد چگونگی اجرای اقدامات محیط کار به توافق برسد و روندهای روزمره ای را تنظیم کند.

1 - چه خطراتی وجود دارد؟

کارفرما باید مرتباً خطرات موجود در محل کار، مثلاً خطرات بروز حوادث، صدمات ناشی از کار و فشارهای روحی مانند استرس را بررسی کند. کارفرما برای بررسی خطرات در محیط کار باید گردشهای ایمنی انجام دهد، مسائل مربوط به محیط کار را در جلسات محل کار و گفتگوهای انفرادی با کارکنان مطرح کند.

2 - ارزیابی خطرات

کارفرما باید میزان جدی بودن خطرات را ارزیابی کند. مثلاً اینکه میزان احتمال بروز یک حادثه و پیامدهای احتمالی آن چقدر است؟ نتیجه ارزیابی خطر باید یادداشت گردد.

3 - اقدام

در صورتیکه خطر جدی برای بروز عدم تندرستی یا صدمه وجود داشته باشد، کارفرما باید بلادرنگ اقدام کند.

4 - یک برنامه برای اقدامات تنظیم کنید

اگر اقدامات بلادرنگ امکان ندارد، کارفرما باید این آنها را در یک برنامه اقدامات درج کند. در آن برنامه باید زمان اجرای اقدامات و مسئولیت آنها مشخص شده باشد. اقدامات باید در اسرع وقت انجام شوند.

5 - نتیجه را پیگیری کنید

کارفرما باید تأثیر مطلوب اقدامات انجام شده را پیگیری کند.



مواردی که باید هنگام حمل اجسام بخاطر داشته باشید

- حمل اجسام را بین چند نفر تقسیم کنید، از وسایل کمکی بالابر استفاده کرده و به یکدیگر در حمل اجسام سنگین کمک کنید.
- اجسام سنگین و بدبار را بین دو طبقه حمل نکنید بلکه از واگنهای چرخدار و آسانسور استفاده کنید.
- برای کاهش خطر افتادن، چند پله را به یک سطح شیبدار با شیب ملایم تبدیل کنید.

مواظب جسم خود باشید

حرکات صحیح بدن و استفاده از وسایل کمکی هنگام کار اهمیت دارد. در اینصورت خطر صدمه بخود کاهش می یابد.

معمولاً کارکنان رستورانها بدن خود را خم می کنند و می پیچند، دست خود را برای برداشت اجسام دراز می کنند و مدتی طولانی در یک وضعیت جسمی ثابت کار می کنند. این امر به جسم فشار وارد می کند. ایستادن زیاد هنگام کار نیز به مفاصلهای پا، قلب و گردش خون فشار می آورد. اگر برخی از کارها در حالت نشسته یا در حال نیمه ایستاده انجام شوند این فشارها کاهش می یابند. سایر وضعیتهای کاری فشارآور مثلاً کار کردن در بالاتر از سطح شانه ها و پائین تر از سطح زانوهاست.

نزدیک بدن خود حمل کنید

- برای پرهیز از بلندکردن اجسام سنگین و دشوار از وسایل کمکی بالابر استفاده کنید.
- اجسام و کالاهای سنگینی را که اغلب استفاده می کنید در ارتفاع میان زانوها و شانه ها قرار دهید.
- اگر مجبور به حمل جسم یا کالائی هستید، آنرا نزدیک بدن خود حمل کنید.
- حمل اجسام سنگین یا بدبار در راهرو پلکان به پاها، زانوها و کف پاها فشار وارد می کند. اینکار به کتفها و کمر نیز فشار آورده و خطر افتادن و صدمه بخود را افزایش می دهد.

به شیوه زیر می توانید از بروز صدمات پرهیز کنید

- هنگام کار شانه هایتان را پائین بیاورید و دستهایتان را نزدیک بدن خود قرار دهید.
- از کارکردن با دستهایتان در سطح بالاتر از شانه ها و پائین تر از زانوها خودداری کنید.
- بدن خود را همزمان خم نکنید و بپیچید.
- ابزار کار خود را مثلاً هنگام کار با غذای سرد یا تقسیم غذا در ظروف، نزدیک بدن و در جلوی خود در سطح آرنجها قرار دهید.
- ارتفاع میز کار را مثلاً از طریق بالا و پائین کردن آن برای وظایف

کاری مختلف و چندین نفر از کارکنان، تنظیم کنید.

• در آشپزخانه و اماکن سرو غذا جا برای قراردادن ظروف تعبیه کنید تا از وضعیتهای فشارآور کار و دوییدن های غیرضروری جلوگیری شود. این امر می تواند شامل یک میز چرخدار کوچک یا یک میز اضافی برای لیوانها و قاشق و چنگال باشد.

• بخشی از کار خود را نشسته یا ایستاده انجام دهید.

از خود در برابر صدمات سوختگی محافظت کنید

کارکنان رستورانها یکی از گروههای شغلی هستند که در معرض بیشترین صدمات سوختگی قرار می گیرند. هرساله تعداد بسیاری از افراد آنچنان شدید دچار سوختگی می شوند که به مرخصی استعلاجی منتهی میگردد. این حوادث اغلب به محیطهای تنگ و استرس آور آشپزخانه رستورانها بستگی دارد. تنه زدن و کف لغزنده زمین از عوامل عادی محسوب می شوند. اغلب صدمات از طریق سوختگی با روغن و آب داغ، بخارآب یا غذای گرم بروز می کنند. حوادث شدید هنگام تمیزکاری سُرُخ گُنها (fritöser) رُخ می دهد که باعث شدیدترین صدمات و مرخصی های استعلاجی طولانی می شود.

کف مطلوب زمین و کفشهای مناسب خطر بروز حوادث را کاهش می دهند

کف مطلوب زمین برای کاهش خطرات افتادن و ناراحتیهای ناشی از فشار به بدن مهم است. بزمین افتادن از عادی ترین حوادث رستورانهاست و از جمله کارکنان آشپزخانه و سرو غذا دچار آن می شوند. کف زیر زمین خطر لغزش را کاهش می دهد و اگر کف زمین صدمه دیده یا فرسود است، تعویض آن مهم است.

افرادی که در رستوران کار می کنند باید کفشهای مخصوص داشته باشند. کفش باید مناسب پا بوده، کف آن نرم باشد و پشت آن زبانه داشته باشد تا پا را در کفش در جای خود نگهدارد. کفش دارای پوشش روئی کامل شما را در برابر پاشیده شدن مواد مثلاً ماده پاک کننده و مایعات گرم مانند سُسها محافظت می کند. برای کاهش خطر لغزیدن باید کف کفش ضد لغزش باشد. روندهای روزمره ای برای پاک کردن روغن و سایر کثیفی ها از کف کفشها تعبیه کنید.

اگر دچار سوختگی بشوید

- صدمات و زخمهای سوختگی خفیف را با آب خنک آبشویی کنید.
- صدمات سوختگی کمی شدیدتر همراه با تاول به مواد تسکین درد و بانداپیچی نیاز دارند.
- در صورت بروز سوختگی های شدیدتر باید بلافاصله به بیمارستان رفت.



فهرست موارد کنترل برای رستورانها

در اینجا فهرستی وجود دارد که می تواند به آغاز یک کار سیستماتیک در زمینه محیط کار در محل کار شما کمک کند. نمونه و مثال برای برنامه اقدامات در www.av.se وجود دارد.:

کار سیستماتیک در زمینه محیط کار

1. آیا روندهای روزمره ای برای بررسی خطرات موجود در محیط کار، مثلاً از طریق **بله** **نخیر** گردشهای ایمنی در محیط، جلسات محل کار یا گفتگو با کارکنان، وجود دارد؟
2. آیا میزان جدی بودن خطرات را ارزیابی می کنید؟ **بله** **نخیر**
3. اگر اجرای بلندنگ اقدامات میسر نباشد، برنامه های اقدامات تنظیم می کنید؟ **بله** **نخیر**
4. آیا کار در زمینه محیط کار بین رؤسا، سرکارگراها و کارکنان تقسیم شده است؟ **بله** **نخیر**
5. آیا شما علت عدم تندرستی، حادثه یا اتفاقات جدی را گزارش و بررسی می کنید؟ **بله** **نخیر**
6. آیا به کارکنان جدیدالاستخدام آموزش مقدماتی استفاده از ماشین آلات آشپزخانه داده می شود؟ **بله** **نخیر**

اماکن

7. آیا در کلیه اماکن رستوران روشنایی مطلوب وجود دارد؟ **بله** **نخیر**
8. آیا لامپ یا مهتابی خراب وجود دارد؟ **بله** **نخیر**
9. آیا قاب هواکش بالای اجاق ها، میز سُرُخ کردن، سُرُخ کُن و ماشین ظرفشویی وجود دارد؟ **بله** **نخیر**
10. آیا کف زمین لغزنده، صدمه دیده یا فرسوده است؟ آیا روی کف زمین آب جمع می شود؟ **بله** **نخیر**

از طریق عدم استفاده از چاقوهای کند و مرتب نگهداشتن چاقوها از صدمات فرو رفتن یا بریدگی به دستهای خود محافظت کنید.

مراقب دستها و چشمهای خود باشید

محافظت از دستها و چشمها هنگام کار مهم است. کارفرما باید تجهیزات ایمنی لازم را برای کارکنان خود تهیه کرده و اطمینان حاصل کند که همه کارکنان از شیوه استفاده از تجهیزات آگاهی دارند. نمونه برای تجهیزات ایمنی عبارت است از دستکش پلاستیکی آشپزخانه و عینک محافظ چشم. اگر رستوران با فرآورده ای خطرناک برای تندرستی سروکار دارد باید یک برگه ایمنی در محل نگهداری آن فرآورده وجود داشته باشد.

به شیوه زیر از دستهای خود محافظت کنید

- هنگام ظرف شستن یا نظافت از دستکش آشپزخانه استفاده کنید.
- اغلب دستهای خود را خشک کرده و کرم همالید تا از بروز آگزما پیشگیری کنید.
- در صورت کار با ماده ظرفشویی یا مواد پاک کننده قویتر که دارای سوزاننده هستند احتیاط کنید.

در صورت آغشته شدن چشمهایتان با مواد سوزاننده

مواد سوزاننده می توانند صدمات جدی به چشم وارد کنند. اگر چشم تان به مواد سوزاننده آغشته شود مهم است که ۱۵ دقیقه چشمها را آبشویی کنید تا صدمه کاهش یابد. وسیله یا دستگاهی که برای آبشویی چشمها از آن استفاده می کنید باید از عهده اینکار برآید. دسترسی به وسیله یا دستگاه آبشویی چشم باید آسان بوده و معمولاً باید در جایی بطور ثابت نصب شده باشد. درجه حرارت مایع آبشویی باید بین ۲۰ تا ۳۰ درجه سانتیگراد باشد. در صورت آغشته شدن چشم به مواد سوزاننده همیشه به خدمات درمانی مراجعه کنید. چشمها را تا رسیدن به بخش خدمات درمانی آبشویی کنید. مواد آبشویی چشم در بطریهای پلاستیکی کوچک وجود دارد.

مواردی که باید بخاطر بسپارید!

تجهیزات ایمنی را به تن کنید حتی اگر دچار استرس هستید.

علائم خطر



سوزاننده



صدمه آور برای تندرستی



فوق العاده آتشگیر یا دارای خطر شدید آتشسوزی.

11. آیا شما با جعبه های نوشابه، بشکه آبجو و سایر کالاهای سنگین که بتوانند وضعیتهای کاری بدنی نامناسبی را بوجود بیاورند، سروکار دارید؟

بله نخیر

12. آیا ارتفاع کار با وظایف کاری مختلف و چندین نفر از کارکنان سازگاری دارد؟

بله نخیر

13. آیا بازکردن درب اطاق فریزر از داخل امکان دارد؟

بله نخیر

14. آیا آژیر اضطراری در اطاق فریزر وجود دارد؟

بله نخیر

15. آیا تجهیزات برقی و کابلها سالم و دارای اتصال زمین هستند؟

بله نخیر

دریافت کالا

16. آیا امکان بارگیری و تخلیه کالاها و اجناس برگشتی با شیوه ارگونومیک (مناسب با اعضای بدن) وجود دارد؟

بله نخیر

17. آیا وسائل کمکی چرخدار برای حمل کالاهای سنگین مانند موادخام، جعبه های نوشیدنی و زباله وجود دارد؟

بله نخیر

ظروف و نظافت

18. آیا در جابجا کردن ظروف لازم است آنها را بلند کرد یا بالاتر از سطح شانه ها قرار داد؟

بله نخیر

19. آیا جابجا کردن ظروف بعلتاً مثلاً تنگی جا و کمبود وسائل کمکی، دشوار است.

بله نخیر

20. آیا جای کافی برای تجهیزات نظافت وجود دارد؟

بله نخیر

21. آیا برکه ایمنی در جایی که مواد مضر ظرفشویی و نظافت نگهداری می شوند، وجود دارد؟

بله نخیر

22. آیا شما هنگام کار با مواد شیمیائی از تجهیزات ایمنی شخصی، مانند عینک محافظ چشم و دستکشهای پلاستیکی استفاده می کنید؟

بله نخیر

23. آیا دستگاه یا وسیله برای آبخوئی چشمها وجود دارد؟

بله نخیر

24. آیا هنگام نظافت وضعیتهای جسمی فشارآور یا نامناسب برای بدن بروز می کند؟

بله نخیر

ماشین آلات

25. آیا دفترچه راهنمای استفاده از ماشین آلات آشپزخانه، مانند دستگاه برش، دستگاه مخلوط کُن و دستگاه پوست کنی سبزیجات وجود دارد؟

بله نخیر

26. آیا می شود دستگاه برش را در صورت تغییر ضخامت برش از صفر هنگامیکه میز تغذیه در جای خود قرار ندارد، روشن کرد؟

بله نخیر

27. آیا اگر درپوش تغذیه دستگاه پوست کنی سبزیجات را کمی باز کنیم دستگاه متوقف می شود؟

بله نخیر

28. آیا دیگهای پخت مورد معاینه فنی فرار گرفته اند؟

بله نخیر

29. آیا محافظت از قبل تنظیم شده برقی برای دستگاه مخلوط کُن یا خمیر زنی وجود دارد؟

بله نخیر

30. آیا محافظ واژگونی میز سُرُخ کُن عمل می کند؟

بله نخیر

31. آیا دستگاه سُرُخ کُن (fritösen) در جای مناسبی دور از شیر آب، ثابت قرار گرفته است؟

بله نخیر

32. آیا کلید قطع خطای اتصال زمین بر روی دستگاههایی که با دو شاخه به پریز وصل می شوند وجود دارد؟

بله نخیر



33. آیا کپسول آتشنشانی اُکسیدکربن و پتوی ضد آتش در نزدیکی سطوح سُرخ کردن و دستگاه سُرخ کُن وجود دارد؟

سِرو کردن

34. آیا مقرراتی برای میزان حمل هنگام سِرو غذا وجود دارد؟

35. آیا برای حمل غذا و ظروف بین اماکن مختلف از واگن استفاده می کنید؟

36. آیا غذا و ظروف را از طریق راهرو پلکان حمل می کنید؟

37. آیا دربهای چرخان سالن غذاخوری دارای پنجره شیشه ای هستند؟

اِسترس و فشار کار

38. آیا کارکنان فرصت می کنند از اوقات استراحت برنامه ریزی شده خود استفاده کنند؟

39. آیا امکان استفاده از استراحت های کوتاه در صورت نیاز وجود دارد؟

یک تهویه خوب طلب کنید

هوای رستورانها از جمله توسط دود ناشی از سُرخ کردن و بخار آب آلوده می شود. از اینرو وجود تهویه مطلوب مهم است که هوای تازه وارد و آلودگی ها را خارج کند.

تهویه آشپزخانه و اماکن سِرو غذا باید خنک کننده باشد بی آنکه شما در معرض کوران هوا قرار بگیرید. درخواست که تهویه مؤثر بوده و رطوبت و گرما را از بین ببرد.

اینکار را به کمک مثلاً قاب محافظ بالای سطوح سُرخ کردن می توان انجام داد. فیلتر روغن و کانالها را باید بتوان بدون خطر صدمه بخود تمیز نمود. کارفرما مسئولیت دارد بطور مرتب سیستم تهویه را در محل کار شما نگهداری و مراقبت و کنترل کند.

صداهای بلند ممکن است به شنوائی شما صدمه وارد کنند

صدای بلند می تواند شنوائی شما را از بین ببرد و شما را خسته و دچار اِسترس کند. سروصدای رستورانها مثلاً از برخورد چینی آلات و ظروف استیل، صدای بلند موزیک، تهویه، ماشین ظرفشویی یا دیوارها و کف سخت زمین که باعث تشدید صدا می شوند، بوجود می آید.

نگهداشتن سطح سروصدا در مرزهای معقول در مسئولیت کارفرماست. آشپزخانه، اطاق ظرفشویی و اماکن صرف غذا باید طوری طراحی و دکوراسیون داخلی شوند که انتشار صدا از طریق مثلاً وسائل جذب صدا یا پاراونها و دیواره های جدا کننده محدود شود. این امر اماکنی که در آن موزیک پخش می شود را نیز دربر می گیرد.

برای آنکه بتوان با تُن صدای عادی گفتگو کرد باید شدت صدای پس زمینه از ۵۵ دسیبل (dB) بالاتر نباشد. کارفرما از سطوح متوسط ۸۰ دسیبل طی هشت ساعت کار روزانه باید از جمله خطرات را اطلاع و آموزش دهد و کحافظ شنوائی تدارک ببیند. از سطح ۸۵ دسیبل بالاتر کارفرما باید از جمله

- اقداماتی برای کاهش سروصدا بعمل بیاورد
- تابلوهای هشدار دهنده نصب کند
- نظارت کند که کارکنان از حفاظ شنوائی استفاده کنند
- معاینات شنوائی ارائه کند

در مکان تحول کالا

باید کارکنان تحویل بتوانند کالاهای خود را بدون خطر صدمه بخود تحویل دهند.

مکان تحویل کالا باید از جمله در نزدیکی انبار، انباری زیرزمین و آسانسور قرار داشته باشد. باید برای تحویل کالا بتوان خودرو را تا نزدیکی محل تحویل کالا جلو راند و در آنجا باید جای کافی برای کالاهای مرجوعی، کارتن بسته بندی و وسائل حمل چرخدار وجود داشته باشد.

در اماکن پرسنل باید

امکان غذاخوردن، استراحت کردن و رعایت نظافت فردی امکان پذیر باشد.

از اماکن پرسنل نباید بعنوان دفتر کار، انبار یا به شیوه دیگری که مناسب عملکرد این اماکن نباشد، استفاده نمود.

در اماکن نظافت باید جا

برای واگن نظافت، تجهیزات نظافت و مواد مصرفی وجود داشته باشد.

در این اماکن همچنین بایستی پرز برق، شیر آب سرد و گرم، کاسه ظرفشویی خروج آب کثیف، فاضلاب کف زمین و محل شارژ دستگاههای نظافت وجود داشته باشد. خوب است یک پمپ اِکتوری (ejektorpump) بر روی شیرآب نصب نمود تا آب سطل را از طریق مکش خارج کند که شما مجبور نباشید سطل را بلند کنید.



بخاطر داشته باشید که

- لامپهای سوخته را تعویض کنید.
 - لامپهای مهتابی به مرور زمان شدت نور خود را از دست می دهند و باید آنها را قبل از سوختن تعویض نمود.
 - چراغها، پنجره ها و دیوارها را مرتباً تمیز کنید.
 - برخی وظایف کاری به نور شدید نیاز دارند، مثلاً هنگام فیله کردن ماهی آزاد یا نشستن پشت صندوق.
- ### خطرات در رابطه با برق
- هنگام کار با دستهای مرطوب یا خیس خطر برق گرفتگی افزایش می یابد که ممکن است باعث بروز صدمات شدید شود.
 - کلید قطع اتصال زمین یک تجهیزات ایمنی است که می تواند از آتشسوزی و شوک الکتریکی جلوگیری کند.

روشنائی مطلوب هنگام کار مهم است

هنگام کار به روشنائی مطلوب نیاز دارید. اگر نور ضعیف باشد اغلب فرد جلوتر می رود که بهتر ببیند و در اینصورت احتمال کار کردن در وضعیتهای نامناسب جسمی زیاد است.

چراغها را طوری نصب کنید که نور آنها چشم را خیره نکند و کاری کنید که اگر اختلاف روشنائی میان آشپزخانه و اماکن سرو غذا زیاد است گذار شدت نور ملایم صورت گیرد.

این امر بویژه وقتی از اماکن روشن به اماکن تاریک می رویم مهم است. از طریق تعادل در رنگ آمیزی و شدت نور می توان گذار شدت نور را ملایمتر کرد و چشم آسانتر خواهد توانست به شدت نور جدید عادت کند.

خطر لغزش و گیرکردن پا به اجسام را در اماکنی که دارای نور ضعیف هستند از طریق روشن کردن پله ها و اختلاف سطوح کاهش دهید.

ماشین آلات آشپزخانه می توانند باعث بروز صدمات مادام العمر شوند

هرساله بسیاری حوادث غیرضروری در رابطه با ماشین آلات آشپزخانه، مثلاً تیغه اهره ماشین بُرش و چنگک های مخلوط کن خمیر بروز می کند. در برخی از موارد صدمات مادام العمر بروز می کند. کارفرما مسئولیت دارد که کارکنان آشپزخانه بتوانند با ماشین آلات آشپزخانه کار کنند.

در کنار کلیه ماشین آلات آشپزخانه یک کتابچه راهنمای استفاده از آنها نیز باید وجود داشته باشد.

ماشین بُرش

ماشین بُرش برای بریدن موادغذائی سخت تر مانند پنیر و ژامبون است. بسیاری از صدمات در رابطه با ماشین بُرش زمانی بروز می کنند که مواد غذائی نرم مانند نان، خیار و گوجه فرنگی با دستگاه بریده می شوند، یا وقتی که ماشین را تمیز می کنیم. کلیه تجهیزات حفاظتی ماشین باید سالم بوده و در جای خود قرار گرفته باشند.

ماشین مخلوط کن و دستگاه بُرش سبزیجات

روی ماشین مخلوط کن و دستگاه بُرش سبزیجات باید حفاظ برقی از قبل تنظیم شده نصب گردد. مفهوم این امر آنست که دستگاه قبل از قرار گرفتن حفاظ در جای خود شروع بکار نخواهد کرد. اگر حفاظ دستگاه از کار افتاده باشد نباید از دستگاه استفاده نمود.

دیگهای پخت

یک دیگ پخت که دارای نقصان ایمنی باشد ممکن است منفجر شود و احتمال بروز صدمه زیاد است. از اینرو برای نصب دیگ پخت مقررات وجود دارد و آنها باید مرتباً مورد معاینه فنی قرار گیرند. اگر سوالی دارید با شرکتی که دیگ زودپز را معاینه فنی می کند تماس بگیرید.

از بروز صدمات به شیوه پرهیز کنید

- کتابچه های راهنمای استفاده ماشین را قبل از استفاده از آن با دقت مطالعه کنید.
- همیشه هنگام تمیز کردن یا جداکردن قطعات آن برق آنرا قطع کنید.
- هرگز حفاظ ماشین را از آن جدا نکنید.
- اگر کابل یا قطعه ای از ماشین خراب است نباید از ماشین استفاده نمود. خرابی را در اسرع وقت اطلاع دهید و از یک فرد مجاز برای رفع نقص استفاده کنید.
- دیگهای پخت را مطابق مقررات جاری مورد معاینه فنی قرار دهید.





شما که صدمات ناشی از کار را گزارش می دهید؟

در صورت بروز حادثه یا بیماری در محل کار فردی که صدمه دیده باید مراتب را به کارفرما اطلاع دهد. کارفرما بایستی در اسرع وقت مراتب را به صندوق بیمه (Försäkringskassan) گزارش دهد. اگر کارفرمای شما گزارش نکند، شما خودتان می توانید اینکار را بکنید. فرم اعلام صدمه ناشی از نزد صندوق بیمه وجود دارد. اگر حادثه ای جدی رخ دهد یا اتفاقی بیفتد که می توانسته جدی باشد کارفرما بایستی در اسرع وقت مراتب را به اداره کل محیط کار (Arbetsmiljöverket) گزارش دهد.

نگذارید مجدداً رخ دهد

کارفرما موظف است علت صدمات ناشی از کار را بررسی کند تا از بروز صدمات بیشتر جلوگیری شود. در یک کار سیستماتیک محیط کار باید خطرات مداوماً بررسی شده و در مورد آنها اقدام شود. اقدامات موقوع در زمینه سازگار کردن محیط کار مثلاً ایجاد محیط های کار ارگونومیک (مناسب برای جسم) و تنوع در وظایف کاری می تواند باعث کاهش صدمات ناشی از کار شود.

بازگشت به محل کار

کارفرما باید پس از مشورت با کارورز اطلاعات لازمه را در اختیار صندوق بیمه قرار دهد تا نیازهای کارورز برای نوتوانبخشی تعیین گردد. کارفرما بایستی همچنین در مورد آغاز اقدامات نوتوانبخشی نیز اقدام کند. کارورز باید اطلاعات لازمه را ارائه کرده و خود فعالانه در امر نوتوانبخشی همکاری کند.

صندوق بیمه اقدامات لازمه در زمینه نوتوانبخشی را هماهنگ می کند. صندوق بیمه همچنین باید در صورت اجازه ی کارورز، با کارفرما، اتحادیه های کارورزان، بخش خدمات بهداشتی و درمانی، اداره خدمات اجتماعی، ادارات بازرکار و سایر ادارات مربوطه نیز همکاری کند.

در صورت شروع آتشسوزی...

در صورت شروع آتشسوزی مهم است که سریعاً خود و سایرین را به جای امنی برسانید.

آتش سریعاً سرایت می کند و از اینرو مهم است که بتوان اماکن را سریع تخلیه نمود.

طبق مقررات باید دو مسیر تخلیه اماکن وجود داشته باشد. بخاطر داشته باشید که دربهای تخلیه اماکن قفل نباشند و اشیائی جلوی آنها را سد نکرده باشند. قراردادن جعبه های خالی نوشابه، واگن سرو غذا یا مشابه آن جلوی راههای تخلیه مکان ممکن است مانع خروج افراد از محل شوند.

کاری کنید که تابلوهای کلیه راههای تخلیه مکان واضح باشند و تجهیزات آتشنشانی به اندازه کافی در دسترس باشند. حداکثر تعداد مجاز افرادی که می توانند همزمان در اماکن حضور داشته باشند را رعایت کنید. این امر برای ایمنی شما و مشتریان تان است.

خشونت و تهدید

خشونت و تهدید مشکلی است که می تواند زجر روحی و جسمی ایجاد کند. بخش رستوران از داشتن مشتریان دعوائی و مست مستثناء نیست. محل کار باید امن و همراه با آسایش بوده و همه از روندهای روزمره ایمنی اطلاع داشته باشند. کارکنان باید آموزش لازمه را بگذرانند تا بتوانند از عهده وضعیتهای تهدیدآمیز و خشونت بار برآیند. اگر کسی مورد تهدید یا خشونت قرار بگیرد باید روندهای روزمره ای برای مراقبت از وی وجود داشته باشد.



بخاطر داشته باشید که

- طبق مقررات باید دو مسیر تخلیه اماکن وجود داشته باشد.
- مسیرهای تخلیه اماکن نباید قفل باشند و اشیائی جلوی آنها را سد کرده باشند.
- تابلوهای مربوط به راههای تخلیه مکان واضح باشند

محیط کار مطلوب در رستوران شما

Additional copies of this publication

can be ordered from:

Swedish Work Environment Authority,
publication services,
112 79 Stockholm.

Tel. +46-(0)8-730 97 00

Fax +46-(0)8-735 85 55

www.av.se

ADI 611 Per

Our vision: Everyone wants to, and can, create a good work environment

