

فهرست مطالب

۱۱	فصل ۱ کلیات و مفاهیم
۱۳	تاریخچه ایمنی و بهداشت محیط کار
۱۳	سازمان های بین المللی فعال در زمینه ایمنی و بهداشت حرفه ای
۱۴	تعریف HSEQ
۱۴	چرا HSEQ
۱۴	برنامه های استراتژیک HSEQ
۱۵	اهداف سیستم مدیریت HSEQ
۱۵	چگونگی تحقق اهداف HSEQ
۱۶	شناسایی بیماری های شغلی
۱۷	عوامل زیان آور محیط کار
۱۸	خودآزمایی فصل اول
۱۹	فصل ۲ عوامل زیان آور فیزیکی محیط کار
۲۰	تغییرات درجه حرارت
۲۰	گرما
۲۱	کرامپ های عضلانی
۲۲	گرمازدگی
۲۲	تدابیر حفاظتی و بهداشتی در برابر گرما
۲۲	سرما
۲۳	تدابیر حفاظتی و بهداشتی در برابر سرما
۲۳	اشعه غیر یونیزان
۲۳	اشعه مادون قرمز
۲۴	اشعه مرئی یا قابل رویت
۲۵	روشنایی عمومی و موضعی
۲۵	مشخصات کلی روشنایی خوب و مطلوب مصنوعی
۲۵	مقدار روشنایی (لوکس)
۲۷	اشعه ماوراء بنفش
۲۸	اشعه X
۲۸	تدابیر حفاظتی و بهداشتی در برابر اشعه یونیزان

۲۹	رَم (Rem)
۳۰	حفاظت فیزیکی
۳۰	فشار
۳۰	کار در فشار زیاد
۳۱	مسائل ناشی از کار در فشار کم
۳۲	ارتعاش
۳۲	اثرات ارتعاش در بدن
۳۲	سپید انگشت
۳۳	شناخت و کنترل سر و صدا در صنعت
۳۳	خصوصیات صدا
۳۴	واحد سنجش صدا، دسی بل
۳۴	اثرات سر و صدا بر گوش
۳۵	عوامل موثر در ایجاد کری شغلی
۳۵	تدابیر حفاظتی در برابر سر و صدا
۳۶	گوشی های حفاظتی
۳۷	ایمنی الکتریسیته
۳۷	آستانه احساس و برق گرفتگی
۳۸	عوارض ناشی از برق گرفتگی
۳۸	خصوصیات خطرناک برق
۳۹	چگونگی و حالات مختلف برق گرفتگی
۴۰	عوامل موثر در برق گرفتگی
۴۰	حفاظت به وسیله اتصال دادن به زمین
۴۱	تدابیر ایمنی و حفاظتی در برابر الکتریسیته
۴۲	چگونه به شخص برق گرفته کمک نمائیم؟
۴۴	وسایل ایمنی و حفاظتی و بهداشت کار
۴۵	لباس کار
۴۵	کلاه ایمنی
۴۶	عینک ایمنی
۴۷	محافظ گوش
۴۷	دستکش کار
۴۸	کفش ایمنی



۴۸	خودآزمایی فصل دوم
۵۱	فصل ۳ عوامل شیمیایی زیان آور در محیط کار
۵۲	عوامل شیمیایی زیان آور در محیط کار
۵۲	تقسیم بندی آلاینده ها براساس حالت فیزیکی
۵۲	۱- گازها و بخارات
۵۳	۲- مواد معلق
۵۳	تقسیم بندی مواد شیمیایی آلاینده بر پایه اثرهای فیزیولوژیک
۵۳	۱- مواد التهاب آور محرک
۵۴	۲- مواد خفگی آور
۵۴	۳- مواد بی هوشی آور و مخدر
۵۴	۴- سموم سیستمیک
۵۴	۵- سایر مواد معلق غیر از سموم سیستمیک
۵۵	استاندارد های مواد سمی
۵۵	حد آستانه مجاز، میانگین زمانی تراکم
۵۵	سم شناسی
۵۵	طبقه بندی سموم بر اساس LD ₅₀ خوراکی
۵۶	مسمومیت
۵۶	مسمومیت مزمن
۵۸	خودآزمایی فصل سوم
۵۹	فصل ۴ عوامل زیان آور بیولوژیک محیط کار
۶۰	عوامل زیان آور بیولوژیک محیط کار
۶۱	الف) بیماری،های ناشی از ویروس ها
۶۵	ب) بیماری،های ناشی از باکتری ها
۷۱	ج) بیماری،های ناشی از ریکتزیاها
۷۲	د) بیماریهای ناشی از قارچ،ها
۷۳	ه) بیماریهای ناشی از انگل ها
۷۴	خودآزمایی فصل چهارم
۷۵	فصل ۵ عوامل زیان آور ارگونومیک محیط کار
۷۶	عوامل زیان آور ارگونومیک محیط کار
۷۸	حیطه های عملکرد ارگونومی



۷۸	آنتروپومتری (تن سنجی)
۷۸	فیزیولوژی کار
۷۸	فیزیولوژی محیط
۷۸	بررسی صدمات اسکلتی-عضلانی مرتبط با کار
۸۹	بلند کردن بار و عوارض مربوط به دیسک های بین مهره ای
۸۳	نوبت کاری
۸۴	بیومکانیک شغلی
۸۴	ایستگاه های کار
۸۴	مثال هایی از اختلالات اسکلتی-عضلانی
۸۴	سندرم تونل کارپال
۸۵	التهاب زردپی ها
۸۵	التهاب زردپی و غلاف آن
۸۶	سندرم خروجی قفسه سینه
۸۶	چگونه اختلالات اسکلتی عضلانی را در کاربران رایانه ها کاهش دهیم؟
۸۶	طراحی مناسب اجزای کار با رایانه
۹۲	نحوه صحبت کردن با تلفن
۹۳	ناراحتی های بینایی
۹۴	خودآزمایی فصل پنجم
۹۷	فصل ۶ عوامل زیان آور روحی- روانی محیط کار
۹۸	عوامل زیان آور روحی- روانی محیط کار
۹۹	تعریف استرس شغلی
۹۹	عوامل استرس شغلی در محیط کار
۱۰۱	استرس و بیماری
۱۰۲	نوبت کاری و اثرات آن بر سلامت
۱۰۲	پیامدهای سلامتی
۱۰۴	اهداف سلامت شغلی
۱۰۴	راهکار ها برای غلبه بر استرس شغلی از دیدگاه مدیران
۱۰۵	دلایل افسردگی در محیط کار
۱۰۵	راه کارهای غلبه بر افسردگی در محیط کار
۱۰۶	خودآزمایی فصل ششم



۱۰۷	فصل ۷ آتش سوزی و اطفاء حریق
۱۰۸	آتش چیست؟
۱۰۸	عوامل ایجاد کننده آتش سوزی (مثلث آتش)
۱۱۰	طرق مختلف انتقال حرارت
۱۱۱	اطفاء یا خاموش کردن آتش
۱۱۱	منابع بروز آتش سوزی
۱۱۲	طبقه بندی آتش سوزی ها
۱۱۳	عناصر خاموش کننده
۱۱۵	وسایل مبارزه با آتش سوزی
۱۱۶	قسمتهای مختلف یک خاموش کننده
۱۱۷	خاموش کننده های دستی
۱۱۸	امتیازات خاموش کننده های سیار
۱۱۸	اجزاء خاموش کننده های سیار
۱۱۸	شینگ ها و نازل ها
۱۱۹	تعیین مکان مناسب جهت نصب خاموش کننده ها
۱۲۰	شناسایی نوع خاموش کننده از طریق رنگ بدنه سیلندر
۱۲۰	سیستم اعلام حریق
۱۲۰	معرفی و دسته بندی دتکتورها
۱۲۲	خودآزمایی فصل هفتم
۱۲۳	فصل ۸ اصول کمک های اولیه
۱۲۴	اصول کمک های اولیه
۱۲۵	مسائل ضروری در برخورد با حادثه و حادثه دیده
۱۲۵	وظایف اصلی کمک دهنده
۱۲۶	علائم حیاتی بدن
۱۲۷	وسایل مورد نیاز در جعبه کمک های اولیه
۱۲۷	تشخیص بعضی از آسیب ها توسط علائم ظاهری
۱۲۸	علل پیدایش خفگی
۱۲۸	علائم خونریزی
۱۳۰	طریقه جلوگیری از خونریزی تا رسیدن اورژانس
۱۳۱	شوک



۱۳۲	شکستگی استخوان‌ها
۱۳۶	سوختگی‌ها
۱۳۷	تنفس مصنوعی
۱۳۸	انواع تنفس مصنوعی
۱۴۴	خودآزمایی فصل هشتم
۱۴۶	منابع