



نظام الشارقة للسلامة والصحة المهنية
Occupational Safety & Health Sharjah

حكومة الشارقة
هيئة الوقاية والسلامة
Government of Sharjah
Prevention & Safety Authority



دليل الممارسة المهنية الأمهات الجدد والحوامل OSHJ-CoP-39

جدول المحتويات

1. مقدمة. 2.
2. الغرض والنطاق. 2.
3. التعريفات. 2.
4. الأدوار والالتزامات. 3.
- 4.1. التزامات الجهات الحكومية والمنشآت الخاصة. 3.
- 4.2. التزامات العاملة. 3.
5. المتطلبات. 3.
- 5.1. تقييم المخاطر. 4.
- 5.2. مراجعة تقييم المخاطر. 4.
- 5.3. الرعاية والراحة. 5.
- 5.4. العودة إلى العمل. 5.
- 5.5. الأمهات المرضعات. 5.
6. التدريب. 6.
7. الاستعداد لحالات الطوارئ والاستجابة لها. 6.
8. المراجع. 8.
9. سجل تعديلات الدليل. 9.
10. ملحق 1: سجل المخاطر. 10.
11. ملحق 2: القائمة التقدية. 13.

1. مقدمة

يجب على الجهات الحكومية والمنشآت الخاصة وضع إجراءات خاصة بالأمهات الجدد والحوامل اللاتي يواصلن العمل أثناء الحمل أو يُعدن للعمل بعد الولادة أو في كلتا الحالتين، ويجب أن تهدف هذه الإجراءات إلى حماية سلامة الأمهات الجدد والحوامل وصحتهن.

2. الغرض والنطاق

تم تطوير أدلة الممارسة المهنية لتقديم الدعم للجهات الحكومية والمنشآت الخاصة وذلك عبر توفير المعلومات التي تساعد في الامتثال لمتطلبات نظام الشارقة للسلامة والصحة المهنية، وتمثل المعلومات الواردة في الأدلة الحد الأدنى من المتطلبات المقبولة والواجب اتباعها، ويمكن للجهات الحكومية والمنشآت الخاصة تطبيق متطلبات أعلى من المذكورة في الأدلة، ولكن ليس من المقبول تطبيق ممارسات أقل منها.

ينطبق هذا الدليل على جميع الجهات العاملة داخل إمارة الشارقة.

3. التعريفات

الدوائر أو الهيئات أو المؤسسات الحكومية وما في حكمها في الإمارة.	الجهات الحكومية:
المؤسسات والشركات والمشروعات والأنشطة الاقتصادية العاملة في الإمارة بوجه عام.	المنشآت الخاصة:
مزيج من احتمالية وقوع الأخطار التي تُسبب الخسائر وشدة تلك الخسائر (العواقب).	المخاطر:
الاجراء المنهجية لتقييم المخاطر الناشئة عن الأخطار في مكان العمل وتطوير تدابير التحكم المناسبة وذلك لتقليلها إلى الحد الأدنى المقبول.	تقييم المخاطر:
أي شيء يُمكن أن يسبب ضرراً أو خسارة مثل الإصابة أو اعتلال الصحة أو الأضرار التي تحدث في الممتلكات وما إلى ذلك.	الأخطار:
هي امرأة أنجبت خلال الأشهر الستة الماضية أو امرأة في فترة الإرضاع الطبيعي.	الأم حديثة الولادة:
هي امرأة في فترة الحمل.	الحامل:

مرافق الرعاية: تشمل مرافق تبديل الملابس والغسيل والاستراحة وتناول الطعام والمراحيض النظيفة والضرورية لراحة العمال .

الراحة: حالة يُنعم فيها العامل بالراحة أو الصحة أو السعادة .

4. الأدوار والالتزامات

4.1. التزامات الجهات الحكومية والمنشآت الخاصة

- إجراء تقييم فردي للمخاطر بالنسبة لكل من الأمهات الجدد والحوامل، وتحديد الأخطار الخاصة بهن وتنفيذ تدابير التحكم المناسبة لإدارة المخاطر المتعلقة بالأمهات الجدد والحوامل بشكل فعّال .
- توفير المعلومات والإرشادات والإشراف والتدريب اللازم للأمهات الجدد والحوامل بشأن السلامة والآثار الصحية الناجمة عن أي مخاطر كبيرة مُحدّدة والتدابير الوقائية اللازم اتخاذها لإدارة هذه المخاطر .
- توفير الموارد المناسبة لإدارة سلامة الأمهات الجدد والحوامل وصحتهن .

4.2. التزامات العاملة

- إبلاغ الجهات الحكومية والمنشآت الخاصة، في أقرب وقت ممكن، بشأن حالات الحمل أو الولادة أو الرضاعة الطبيعية .
- التعاون مع الجهة أثناء عملية تقييم المخاطر .
- التعاون مع صاحب العمل أو من يمثله وتلقي معلومات السلامة والإرشادات والتدريب والالتزام بتعليمات المشرفين .
- الامتثال لأي تدابير مُحدّدة للتحكم في المخاطر أثناء عملية تقييم المخاطر .
- إبلاغ الجهة عن أي مخاوف تتعلق بالسلامة أو الصحة المرتبطة بأنشطة عملها .

5. المتطلبات

يجب على الأمهات الجدد والحوامل إبلاغ مديرهن المباشر أو فريق الموارد البشرية، في أقرب وقت ممكن، عن حالات الحمل أو الولادة المرتقبة أو الرضاعة الطبيعية، وبمجرد إبلاغ الجهات الحكومية والمنشآت الخاصة، يجب إجراء مراجعة لتقييم المخاطر الحالية المتعلقة بالأمهات الجدد والحوامل، مع الأخذ في الاعتبار أي مخاطر كبيرة على سلامة وصحة المرأة الحامل وطفلها .

5.1. تقييم المخاطر

يجب على الجهات الحكومية والمنشآت الخاصة تقييم سلامة وصحة أي من العاملات، سواء كانت أمًا حديثة الولادة أو حاملاً،

حيث يجب على الجهة التأكد من مراعاة العوامل التالية، والتي تشمل، على سبيل المثال لا الحصر:

- القدرة البدنية .
- بيئة العمل .
- الإرهاق والإجهاد العقلي أو البدني .
- العوامل الكيميائية .
- العوامل البيولوجية .
- جداول العمل .

عند تحديد المخاطر وتقييمها، يجب على الجهة اتخاذ إجراءات لإزالة المخاطر أو تقليلها، بقدر ما يمكن ذلك، وفي حال عدم

إمكانية إزالتها أو تقليلها إلى مستويات مقبولة، يجب على الجهة النظر في توفير بدائل أخرى للعاملة، والتي تشمل ما يلي:

- تعديل ظروف أو ساعات العمل أو كليهما بالنسبة للأمهات الجدد أو الحوامل .
- توفير عمل بديل مناسب، إن وجد .

- البحث عن عمل بديل خارج مكان العمل لإبعاد الأمهات الجدد أو الحوامل عن المخاطر الموجودة .

يجب التشاور مع الأم حديثة الولادة أو الحامل للتأكد من أن تكون تدابير التحكم المحددة في تقييم المخاطر عملية ومناسبة لحالتها .

5.2. مراجعة تقييم المخاطر

يجب على الجهات الحكومية والمنشآت الخاصة مراجعة تقييم المخاطر بانتظام للتأكد من مراعاة أي تغييرات في حالة الأمهات

الجدد والحوامل، ويشمل ذلك، على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:

- المخاوف التي تشغل بال الأمهات الجدد أو الحوامل .
- التغييرات التي تطرأ على صحة الأمهات الجدد والحوامل .
- التغييرات في بيئة العمل .

- عودة الأمهات الجدد إلى العمل بعد الولادة .

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول تقييم المخاطر في دليل الممارسة المهني OSHJ-CoP-01: إدارة المخاطر والتحكم فيها .

5.3. الرعاية والراحة

يجب على الجهات الحكومية والمنشآت الخاصة مراعاة احتياجات الأمهات الجدد والحوامل، والتأكد من أن يكون مكان العمل مناسباً وأمناً من حيث الدخول والخروج منه وإليه ومرافق الرعاية ومحطات العمل الملائمة .
يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول الرعاية والراحة في OSHJ-CoP-15: مرافق رعاية العمال وراحتهم .

5.4. العودة إلى العمل

يجب على الجهات الحكومية والمنشآت الخاصة اتخاذ إجراءات خاصة بعودة الأمهات الجدد إلى العمل، ويشمل ذلك، على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:

- التشاور مع العاملة لتحديد أي مشاكل قد تؤثر على عودتها إلى العمل .
- مراعاة مخاوف العاملة بشأن السلامة والصحة .
- مراجعة تقييم المخاطر ليشمل مخاوف العاملات بشأن السلامة والصحة .
- توفير أي تدريب لتجديد المعلومات يتم تحديده على أنه لازم .

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول العودة إلى العمل في دليل الممارسة المهني OSHJ-CoP-14: إدارة الأمراض والاعتلالات المتعلقة بالسلامة والصحة المهنية .

5.5. الأمهات المرضعات

توجد مخاطر أخرى يجب مراعاتها إذا كانت الأم حديثة الولادة لا تزال في مرحلة الإرضاع الطبيعي، وتختلف هذه المخاطر باختلاف الأعمال التي تقوم بها العاملة ولكنها عادةً ما تكون مرتبطة بالمواد الخطرة، لذا يجب على الجهات الحكومية والمنشآت الخاصة التأكد من عدم تعرض الأم المرضعة لمخاطر قد تؤثر عليها أو على طفلها .

يجب توفير مرافق الرعاية للسماح للأمهات المرضعات بالقيام بما يلي، على سبيل المثال لا الحصر:

- استدرار الحليب .

- تخزين الحليب الذي تم استرداره في ثلاجة مناسبة .
- الحصول على قسط من الراحة في بيئة ملائمة .

6. التدريب

يجب على الجهات الحكومية والمنشآت الخاصة توفير التدريب للأمهات الجدد والحوامل بالغات وبالصيغة التي يفهمها بشأن أي مخاطر كبيرة قد تؤثر على سلامتهن وصحتهن وراحتهن قبل الولادة وبعدها، ويشمل ذلك، على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:

- التغييرات في بيئة العمل .
 - التغييرات في أخطار مكان العمل .
 - إجراءات عودة الأمهات الجدد إلى العمل بعد الولادة .
- يجب إجراء تدريب لتجديد المعلومات وتحديثها بشكل منتظم للتأكد من الحفاظ على كفاءة العمال، ويشمل ذلك، على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:

- في حالة انتهاء صلاحية شهادة التدريب .
- في حالة تحديثها باعتبارها جزء من تحليل الاحتياجات التدريبية .
- في حالة تحديد نتائج تقييم المخاطر للتدريب باعتبارها إحدى إجراءات التحكم في المخاطر .
- في حال طرأ تغيير على المتطلبات القانونية .
- في حال أوصت نتائج التحقيق، الذي تم إجراؤه بشأن الحوادث، بتوفير تدريب لتجديد المعلومات .
- يجب على الجهة تسجيل التدريبات المقدمة للعمال بشأن السلامة والصحة المهنية والاحتفاظ بسجلات دقيقة لها .

7. الاستعداد لحالات الطوارئ والاستجابة لها

يجب على الجهات الحكومية والمنشآت الخاصة أن تأخذ في الاعتبار أنه في حالة القيام بالإخلاء عند الطوارئ، قد تواجه الأمهات الجدد والحوامل مشكلة في هبوط درجات السلم أثناء الإخلاء من مكان العمل، وقد تشمل التدابير الإضافية، على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:

- نقل منطقة عمل العاملة لتقليل مسافات الوصول إلى مخارج الطوارئ .
- تخصيص شخص للمساعدة أثناء الإخلاء .

- توفير كرسي للإجلاء في حالات الطوارئ.
- وضع خطة إجلاء شخصية.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول الإخلاء في حالات الطوارئ في دليل الممارسة المهنية: OSHJ-CoP-18 الاستعداد
لحالات الطوارئ والاستجابة لها

8. المراجع

- OSHJ-CoP-01: إدارة المخاطر والتحكم فيها
- OSHJ-CoP-14: إدارة الأمراض والاعتلالات المتعلقة بالسلامة والصحة المهنية
- OSHJ-CoP-15: مرافق رعاية العمال وراحتهم
- OSHJ-CoP-18: الاستعداد لحالات الطوارئ والاستجابة لها
- OSHJ-GL-08: التدريب والكفاءة

9. سجل تعديلات الدليل

العنوان			الأمهات الجدد و الحوامل
سجل تعديلات الدليل			
الصفحات المعدلة	تفاصيل التعديل	تاريخ المراجعة	النسخة
لا يوجد	وثيقة جديدة	15 SEP 2021	1
-	تغيير رمز الدليل من OSHJ-GL-27 إلى OSHJ-CoP-39	26 JUN 2024	2
-	تغيير الدليل من ارشادي إلى دليل مهني	26 JUN 2024	2
9	تمت إضافة سجل المخاطر	26 JUN 2024	2
12	تمت إضافة القائمة التفقديّة	26 JUN 2024	2



10. ملحق 1: سجل المخاطر

بعض الأدلة الخاصة بنظام الشارقة للسلامة والصحة المهنية مرفق بها نموذج لسجل المخاطر كوثيقة ارشادية يمكن للجهات الحكومية والمنشآت الخاصة الاقتداء بها، الأمثلة التي يتم سردها في هذا النموذج ربما لا تنطبق على الجهة الحكومية أو المنشأة ولكن هي أمثلة ارشادية لزيادة المعرفة بالوسائل المستخدمة لتقييم الأنشطة لدى الجهة والاحطار التي يمكن ان تنجم عنها والعواقب المحتملة، وتقدم نموذج لكيفية تقييم المخاطر عن طريق حساب مدى الاحتمالية مع العواقب.

تم تقديم هذا النموذج في بعض الأدلة لأهمية عملية رصد المخاطر وتقييمها ووضع تدابير التحكم المناسبة، ليس مقبولاً لمدقق هيئة الوقاية والسلامة أن تكون هنالك جهة تمارس أنشطة خطيرة من دون عملية تقييم مخاطر محكمة، المخاطر في أماكن العمل يمكن التنبؤ بها ونفاذها، وعملية رصد المخاطر ليست عملية معقدة، ولذلك نحاول في هذا الملحق تقديم النموذج يساعد على عملية الرصد والتقييم ووضع تدابير التحكم ومراقبة المخاطر المتبقية وتحديد المهام والمسؤوليات عن التعامل مع الاخطار.

كل جهة حكومية أو منشأة خاصة لديها طبيعة عملها المختلفة وبيئة عملها الفريدة والتي تحتوي مخاطر ذات صفة مطابقة لما تقوم به الجهة، لذا على كل جهة أن تطور من إجراءات الرصد الخاصة بها استرشاداً بهذا الملحق، ويمكن تطوير أدوات تقييم أكثر تفصيلاً لما تم تقديمه في هذا النموذج، وكما نص قرار المجلس التنفيذي رقم (15) لسنة 2021م بشأن نظام الشارقة للسلامة والصحة المهنية والذي ألزم أصحاب العمل على تحديد جميع المخاطر المتوقعة في مكان العمل وتقييم خطر الإصابة أو اعتلال الصحة الذي قد يؤثر على العامل وتنفيذ تدابير وقائية مناسبة بطريقة متسقة لضمان سلامة وصحة وراحة العامل، كما نص نفس القرار على مسؤولية صاحب العمل عن العاملين لديه والمتعهدين والزوار وكل من يتأثر بأنشطة صاحب العمل، ولذا يجب أن يكونوا من ضمن المستهدفين بتقييم المخاطر التي قد يتأثرون بها انطلاقاً من هذا النموذج.

المسؤول: التاريخ:	الشخص القائم بالتنفيذ	المخاطر المتبقية			تدابير التحكم الإضافية	المخاطر			تدابير التحكم القائمة	العواقب	الأخطار	النشاط/المهمة
		R-R	C	L		R	C	L				
[تاريخ]	-	تدابير التحكم القائمة – المخاطر (R) = المخاطر المتبقية (R-) (R)	[1-5]	[1-5]	توفير خيارات للجلوس المتكرر وتقليل مدة الوقوف	الاحتمالية x العواقب	[1-5]	[1-5]	-	مشاكل في الدورة الدموية والتعب الشديد	الإجهاد والتعب المفرط	العمل في بيئات تتطلب الوقوف لفترات طويلة
[تاريخ]	-	تدابير التحكم القائمة – المخاطر (R) = المخاطر المتبقية (R-) (R)	[1-5]	[1-5]	استبدال المواد الكيميائية الخطيرة بأخرى أقل ضرراً	الاحتمالية x العواقب	[1-5]	[1-5]	-	مخاطر صحية على الأم والجنين	لتسمم أو الأضرار الصحية للجنين	التعرض للمواد الكيميائية
[تاريخ]	-	تدابير التحكم القائمة – المخاطر (R) = المخاطر المتبقية (R-) (R)	[1-5]	[1-5]	تقديم دعم نفسي وتقليل الأحمال العملية	الاحتمالية x العواقب	[1-5]	[1-5]	-	تأثير سلبي على صحة الأم والجنين	الإجهاد والقلق	العمل تحت ضغط نفسي عالي
[تاريخ]	-	تدابير التحكم القائمة – المخاطر (R) = المخاطر المتبقية (R-) (R)	[1-5]	[1-5]	تقييد الرفع اليدي للأغراض الثقيلة وتوفير المساعدة	الاحتمالية x العواقب	[1-5]	[1-5]	-	إصابات في الظهر والمفاصل	إجهاد في العضلات والمفاصل	الرفع والحمل اليدي للأغراض الثقيلة
[تاريخ]	-	تدابير التحكم القائمة – المخاطر (R) = المخاطر المتبقية (R-) (R)	[1-5]	[1-5]	توفير بيئة عمل مكيفة ومريحة	الاحتمالية x العواقب	[1-5]	[1-5]	-	الإجهاد الحراري ومشاكل صحية أخرى	ضربات الحر	العمل في بيئات ذات درجات حرارة عالية
[تاريخ]	-	تدابير التحكم القائمة – المخاطر (R) = المخاطر المتبقية (R-) (R)	[1-5]	[1-5]	تطبيق إجراءات الوقاية والتحكم في العدوى	الاحتمالية x العواقب	[1-5]	[1-5]	-	خطر الإصابة بعدوى قد تؤثر على الحمل	التعرض للأمراض المعدية	التعامل مع العملاء أو المرضى



11. ملحق 2: القائمة التفقدية

القائمة التقديرية المرفقة ليست قائمة لاستخدامها من قبل الجهات الحكومية والمنشآت الخاصة، وإنما هي نموذج تستخدمه هيئة الوقاية والسلامة لرصد مستوى الامتثال في كل جهة أثناء عمليات التدقيق والتفتيش، كل دليل مهني أو ارشادي تم نشره بواسطة هيئة الوقاية والسلامة يحتوي على متطلبات يجب على أصحاب العمل في إمارة الشارقة الامتثال لها، وكل دليل مرفق به قائمة تقديرية تمثل ملخص للبند الأساسية التي يعتمد عليها مدقق هيئة الوقاية والسلامة للتأكد من امتثال الجهة الحكومية أو المنشأة الخاصة لمتطلبات هذا الدليل، ويمكن للمدقق إضافة بنود أساسية أخرى متى ما كان ذلك ضرورياً، كما تتضمن القائمة التقديرية على مرجع من الدليل لكل بند من البنود الأساسية، كما تحتوي على نموذج لدليل الامتثال المقبول لكل بند، كما يمكن للمدقق الهيئة المطالبة بمزيد من أدلة الامتثال حسب حالة البند وحسب درجة حالة عدم الامتثال من حيث خطورتها واحتمالية تأثيرها .

يتم استخدام القائمة التقديرية بواسطة مدقق الهيئة لتقديم تقرير كامل لحالة الجهة الحكومية أو المنشأة الخاصة، كما تستخدم نفس القائمة لرصد مخالفة المعايير الواردة في هذا الدليل، حيث يعتبر عدم الامتثال لمعايير هذا الدليل هو مخالفة لقرار المجلس التنفيذي رقم (15) لسنة 2021م بشأن نظام الشارقة للسلامة والصحة المهنية، وبحسب قائمة المخالفات المعتمدة يمكن لمدقق الهيئة إصدار المخالفات في حال تم رصد حالة عدم الامتثال .

تقدم الهيئة في هذا الدليل المعلومات والمعايير التي يجب الامتثال لها وذلك لأصحاب العمل الذين يمارسون أنشطة في إمارة الشارقة، وذلك للمحافظة على سلامة العاملين والممتلكات والبيئة، الالتزام بمتطلبات هذا الدليل يساهم في ترقية مستوى السلامة والصحة المهنية في مكان العمل، كما يجعل المنشأة الخاصة بمنأى عن التعرض لأي مخالفات أو غرامات مالية نسبة لعدم الامتثال .

نص قرار المجلس التنفيذي لإمارة الشارقة على أن أصحاب العمل يجب عليهم بذل العناية لضمان سلامة وصحة العاملين والمتعهدين والزوار وكل المتأثرين بأنشطة صاحب العمل، لتفادي تسجيل حالات عدم الامتثال يجب على أصحاب العمل بذل اللازم لضمان الامتثال لمتطلبات نظام الشارقة للسلامة والصحة المهنية، كما يجب على الجهات الحكومية والمنشآت الخاصة تطوير اجراءاتهم وقوائمهم التقديرية الخاصة بهم حسب أنشطتهم، وحسب طبيعة عملهم، ومستوى الخطورة لديهم .

حسب حالات الحوادث المرصودة أو المبلغ عنها وحسب ما تقتضيه الضرورة يمكن للهيئة تعديل المتطلبات الواردة في هذا الدليل وطبقاً لذلك ربما يتم تغيير في بنود القائمة التقديرية المرفقة، وعليه يجب على مسؤولي السلامة والصحة المهنية البقاء على اطلاع على المعايير المنشورة وأي تغييرات تطرأ على القائمة التقديرية المحلقة بكل دليل .

قائمة التدقيق/التفتيش

عنوان الدليل	الأهميات الجدد والحوامل	رمز الدليل	OSHJ- CoP-39	الإصدار	2.0
الرقم	البند	المرجع في الدليل	دليل الامتثال المقبول		
1.	هل يتم تحديد وتقييم المخاطر المتعلقة بالأهميات الجدد والحوامل؟	5.1، 5.2: تقييم المخاطر، مراجعة تقييم المخاطر	<ul style="list-style-type: none"> - تحقق من تقييم المخاطر - جداول عمل الأهميات الجدد والحوامل 		
2.	هل مكان العمل مناسب وآمن للأهميات الجدد والحوامل؟	5.3: الرعاية والراحة	<ul style="list-style-type: none"> - التأكد من وجود مدخل ومخرج آمن - التحقق النظري من مرافق الرعاية ومحطات العمل الآمن 		
3.	هل تتوفر مرافق رعاية للأهميات المرضعات؟	5.5: الأهميات المرضعات	<ul style="list-style-type: none"> - التحقق من ملاءمة الثلاجات لتخزين الحليب - تحقق من وجود مناطق الإستراحات 		
4.	هل يتم تزويد الأهميات الجدد والحوامل بالتدريب المناسب والاحتفاظ بالسجلات؟	6: التدريب	<ul style="list-style-type: none"> - نسخة من شهادات و سجلات التدريب 		
5.	هل هناك تدابير متخذة في حالة الإخلاء الطارئ للأهميات الجدد والحوامل؟	7: الاستعداد للطوارئ والاستجابة لها	<ul style="list-style-type: none"> - تحقق من موقع محطة عمل الموظف (يجب أن تكون بالقرب من مخارج الطوارئ) - تحقق من وجود كرسي الإخلاء في حالات الطوارئ 		