

מה הוא גיליון מידע על סיכונים תעסוקתיים ?

גיליון מידע זה הוא אחד מתוך סידרה של גיליונות מידע בינלאומיים המתייחסים לסיכונים תעסוקתיים במקצועות שונים. הוא מיועד לכל אלה הקשורים מקצועית בשמירת הבטיחות והבריאות בעבודה: רופאים ואחיות תעסוקתיים, גיהותנים, ממוני וקציני בטיחות, מפקחי עבודה, נציגי עובדים, ועובדים מיומנים אחרים.

גיליון מידע זה מפרט, בסדר תקני מוגדר, את הסיכונים השונים אשר פקיד עלול להיות חשוף אליהם במהלך עבודתו הרגילה. גיליון מידע זה אינו מיועד לספק עצות אלא מהווה מקור מידע בלבד. הידע אודות מה שגורם לפציעות ולמחלות תעסוקתיות מאפשר לתכנן וליישם אמצעי מגן מתאימים כנגד סיכונים אלה.

גיליון מידע זה מכיל ארבעה עמודים:

בעמוד הראשון מצוי מידע על הסיכונים המשמעותיים ביותר לגבי עבודתו של פקיד. העמודים 2 ו-3 מכילים מידע מפורט ושיטתי יותר בנוגע לסוגים השונים של הסיכונים, לעתים ביחד עם הצעות לגבי אופן מניעתם (הם מסומנים כ- 1 וכו' וההסבר להם ניתן בסוף עמוד 3). עמוד 4 מיועד עבור מידע ספציפי, שהוא בעל ערך במיוחד עבור מומחים בתחום הבטיחות והגהות, והוא כולל את תיאור המקצוע, פירוט המטלות של העובד, הערות, מראי-מקום, וכדומה.

מי הוא פקיד ?

עובד המבצע כל שילוב אפשרי של מטלות כמפורט להלן, וכן מטלות הדומות להן, אשר מחייבות ידע מוגבל של הכרת מערכות ונוהלים: כתיבה, הדפסה, ושמירת מידע במחשב, מיון, תיוק, הכנת מסמכים, קבלות, דוחות, קבלת ושליחת דואר, טיפול בטלפונים ובמכונות משרדיות. צילום והעתקה. וכו"ב.

מה הם הסיכונים העיקריים של עיסוק זה ?

- מזהמים מסוימים המצויים באוויר המשרד, כמו רדון, עשן סיגריות ואסבסט, מוכרים כמסרטנים
- זיהום האוויר התוך-מבני במשרדים מודרניים, בתי ספר, ובתי מגורים מכיל תערובת מסובכת של כימיקלים אורגניים נדיפים (VOC)
- עובדי משרד עלולים ללקות בדלקת-עור שממגע, כתוצאה ממגע עם כימיקלים ספציפיים המצויים במשרד
- ממיסים מסוימים שמשמשים בהם במשרד עלולים לגרום לרעלת עצבים (ניורטוקסיות)
- ידוע כי שטיחים סינתטיים "מקיר לקיר" מגבירים את הריכוז של גורמים אלרגניים פנים-מבניים, בהשוואה לרצפה ללא שטיחים, ועלולים להגביר את התגובות האלרגיות הנגרמות ע"י אלרגנים שכאלה
- המורכבות ההולכת וגדלה של סביבת המשרד המודרני מביאה לשכיחות מוגברת של בעיות עור בקרב עובדי המשרד, בו משתמשים בניירות העתקה נטולי-פחמן, מכונות צילום והעתקה, פורמלדהיד, מסכי מחשב, ורצועות גומי; כל אלה הנם גורמים משמעותיים להיווצרות בעיות עור.



סיכונים תעסוקתיים



סיכוני תאונות

נפילות, מעידות והחלקות בתוך המשרד, בחדרי המדרגות ובמעברים; מעידות ונפילות כתוצאה מהיתקלות במגירות פתוחות, ובחוטי חשמל וטלפון

1

נפילה עקב החלקה על רצפות שלאחרונה לוטשו או עברו דינוג

סכנה של התנגשות בחפצים, היפגעות ע"י עצמים נופלים, או ע"י דלת הנפתחת לפתע

חתיכים ופצעים שוליים הנגרמים ע"י קצוות חדים של ניירות, עצמים מתכתיים, וכלים מסוימים המשמשים לחיתוך ולקיצוץ

התחשמלות הנגרמת ממגע בציוד ובהתקנים חשמליים פגומים

סכנות שריפה כתוצאה מקצר חשמלי במכונות המשרדיות

חשיפה לאדים מגרים ורעילים, הנוצרים כתוצאה מהתפרקות חומנית כאשר מתרחשת במשרד שריפה של ציוד שבתוכו מצויים פולימרים מורכבים בעלי משקל מולקולרי גבוה.



סיכונים פיזיקליים

2

חשיפה לרעש: כאשר מתקנים מכונה מבלי להתחשב באקוסטיקה של החדר, או כאשר מספר רב של מכונות מותקנות בחדר יחיד, הרעש הנוצר עלול להוות מטרד

חשיפה אפשרית לקרינת איקס, אשר עלולה להיגרם מספקי המתח הגבוה הדרושים להפעלת המחשבים ושפופרות הקרניים הקתודיות שלעתים משתמשים בהם כמתקני קלט-פלט במחשבים

חשיפה לרמות תאורה נמוכות יכולה לגרום לאסתנופיה

לחות נמוכה עלולה לגרום ליובש בעיניים

לחות נמוכה בבנייני משרדים עלולה לגרום ליובש ולגירוי של העור.



סיכונים כימיים

3

חשיפה לאוזון: מכונות העתקה משרדיות רבות פולטות קרינות שונות, כולל קרינת אולטרא-סגול אשר במגע עם חמצן אטמוספרי יוצרת אוזון המוכר כמגרה של מערכת הנשימה

תרכובות שונות המצויות בניירות הצילום וההעתקה ובאוויר של המשרד יכולות לגרום לגרזי עור ולאלרגיות עובדי משרד נמצאים בסיכון מתמיד של חשיפה לחומרי הדברה שמדברים השתמשו בהם בבניין המשרדים

חשיפה לקוטלי חרקים ממשפחת הפירטרינים עלולה לגרום אצל עובדים רגישים לאסתמה

3

חשיפה לעשן סיגריות, פעיל או סביל, באוויר המשרד עלולה להגביר את שכחות הבעיות הנשימתיות הכרוניות, כמו שיעולים, ליחה והתכווצויות ברונכיאליות

3

שטחים סינתטיים "מקיר לקיר" במשרד פולטים מגוון של תרכובות אורגניות נדיפות (VOC). ידוע כי בעיות בריאותיות שונות נגרמות כתוצאה מכך, כולל: תחושות של צריבה בעיניים, קור, שיעולים, התעטשויות, לחץ בחזה, צרידות, עייפות, קשיי זכירה וריכוז, וכיו"ב.

3

מזהמים שונים המצויים בתוך המשרד, כגון: רדון, עשן סיגריות, ו-VOC מוכרים כחומרים בעלי פוטנציאל של גרימת סרטן.

חשיפה לנייר-העתקה נטול-פחמן עלולה לגרום לתופעות של צרידות, שיעולים, ופריחות בעור.





סיכונים ביולוגיים

פקיד הנמצא במגע קרוב עם קהל עלול להידבק במגוון של מחלות שכיחות כמו הצטננויות, נזלות, שפעות וכו', כתוצאה מכך שהוא קולט בנשימתו מיקרואורגניזמים הנפלטים ע"י אנשים מהקהל

חשיפה לסוגים שונים של אלרגנים הנמצאים באוויר המשרד, כמו קרדיות, פטריות, ושאריות של תיקנים

חשיפה לחיידק הליגינולה, היכול להיות מועבר באמצעות מערכת מיזוג האוויר המרכזית

סיכון להתפתחות של דלקת ראות נגיפית, כתוצאה מזיהומן של מערכות מיזוג אוויר בגורמים כמו פטריות הקנדידה והאקטינומיציס, בקטריות עמידות לחום, פרוטוזואה, סוגים שונים של פניצילין, וכו'.

3

4

4



בעיות ארגונומיות, פסיכולוגיות וחברתיות

פגיעות במערכת שריר-שלד, כתוצאה ממאמץ ממושך, נפרד או משולב, של גורמים אחדים כמו: תנוחת ישיבה לא נכונה, יציבה לקוייה בעת העבודה, כסא בלתי מתאים מבחינה ארגונומית, צג מחשב שאינו מוצב נכון (לרוב גבוה מדי), וכדומה

בעיות נפשיות ("המחסום הפסיכולוגי") הקשורות בעבודה עם מחשבים (במיוחד אצל פקידים מבוגרים המתקשים להשתלט על המחשבים), עם פער ועומס המידע

גורמי אי-נוחות וסבל פיזיים וכימיים (למשל: זיהום אוויר, ריחות רעים, רעש מפריע, תאורה לקויה, תסמונת הבנין החולה, וכו')

גורמים ארגונומיים ופסיכולוגיים הקשורים בתגובות אדם - מכונה

גורמים פסיכולוגיים וחברתיים הקשורים לאופי העבודה או למקום העבודה, כולל יחסי אנוש, ארגון העבודה, חשיפה לפשע או אלימות הקשורים בעבודה, עבודה במשמרות, וכו'

בעיות ראייה (תסמונת אי-נוחות העין) הנובעת מעומס-יתר חזותי, התרכזות ממושכת בצג המחשב, זווית-ראייה לא נכונה, תאורה בלתי מספקת, ברק, נצנוצי אור, שילוב גרוע של צבעים, וכדומה...

5

2 5

6

רשימת אמצעי המניעה

יש לטפל ברצפות חלקלקות ע"י הצמדת פסים למניעת החלקה, או ע"י טיפול טכני דומה

התייעץ עם יועץ אקוסטי

התקן מערכת סניקת אוויר יעילה כדי למנוע זיהום אוויר; הוסף מערכת סניקה (אקזוסט) מקומית יעילה במידת הצורך; שקול התקנת מערכת מיזוג אוויר המותאמת לתנאים המקומיים

יש לוודא שמערכות הסינון של מזגני האוויר ינוקו תקופתית על ידי בעלי מקצוע

התרגל לקחת הפסקות תכופות של "מנוחה ותרגול" במידה ויתגלו תופעות של RSI (תסמונת המעמס החוזר); אל תאמץ יותר מדי את כף היד, הכתף או איבר אחר באם אתה מרגיש שהוא כואב; התייעץ עם רופא תעסוקתי או אחות תעסוקתית

למד את העובדים כיצד לזהות איום של תקיפה וכיצד יש להגיב עליו; ספק לעובד מכשור התראה או אמצעי אחר לשם אזעקת עזרה, או וודא שתהיה אפשרות להזעיק שומר במידת הצורך.

1

2

3

4

5

6



מידע מקצועי נוסף

שמות נרדפים (חליפיים)

מזכירה/ה; מנהל משרד; עובד משרד (פקידות); פקיד כללי.

הגדרה ו/או תאור העיסוק

מבצע אחת או יותר מן המטלות הפקידותיות המחייבות ידע מוגבל של המערכות או הנהלים שלהן: כתיבה, הדפסה, או הכנסת מידע למחשב באמצעות לוח המקשים, כדי להכין את חליפת המכתבים, חשבונות, דוחות מצב, קבלות, המחאות, או מסמכים אחרים, העתקת מידע ממסמך אחד לשני, מגיה מסמכים או טפסים. סופר, שוקל או מודד חומר. ממין ומתייק מסמכים. מקבל כסף מלקוחות ומפקיד אותו בבנק. רושם כתובות על מעטפות או חבילות, באופן ידני, או באמצעות מכונת כתיבה או תוכנת כתובות ממוחשבת. מכניס את החומר למעטפות באופן ידני או באמצעות מכונה. עונה לטלפון, מוסר הודעות, ומבצע שליחויות. מחתים, ממין ומפיץ דואר. מחתים או ממספר טפסים ביד או במכונה. מצלם מסמכים, באמצעות מכונת צילום והעתקה [לפי DOT].

תעסוקות דומות ו/או ספציפיות

פקיד בחינת-מידע; פקיד דואר; פקיד זיהוי; פקיד כוח-אדם; פקיד ספרייה/ספרן; פקיד-קורספונדנט; פקיד רישוי.

מטלות

ארגון (המשרד); אריזה; בדיקה (מסמכים, הדפסות,...); בקרה; האזנה; הגהה; הדבקה; הדפסה; הזזה; הזנה; החתמה; הכנה (חומר לדיונים); הכנסה והוצאה(מידע, מסמכים, כספים,...); הסדרה; הספקה; העברה (חומר, מסמכים,...); העמסה; העתקה; הפעלה; הפקדה; הפצה; הצמדה; הרמה והורדה; התקנה; התקשרות; חיבור; חיתוך; חלוקה; ייזום; כוונן ותיאום; כתיבה; כתיבת כתובות; מדידה; מיון; מילוי (מעטפות); מיקום; מסירה; מענה (לפונים, לטלפון,...); מתן תשובות לפונים; ניהול (משרד, יומן פגישות,...); ניקוי; סידור; סיווג; סימון; ספירה; צילום; קבלה; רישום; שקילה; תחזוקה; תיוק.

ציוד עיקרי הנמצא בשימוש

אוזניות; טלפונים; כסאות; מדפסות; מחשבים; מכונה להטבעת חותמות דואר; מכונות משרדיות; מכונות כריכת מסמכים; מכונות צילום והעתקה; מכשיר פקס; מנורות שולחן ותאורה; סורק משרדי; צגי מחשב; ..

מקומות עבודה בהם העיסוק שכיח

כל התעשיות, המלאכות, השירותים והמוסדות.

הערות

- יש להשתמש תמיד בתמיסות ניקוי (למכונות משרד עסקיות) אך ורק בחדרים מאווררים היטב, כדי למנוע הצטברות ריכוזי חומרים מסוכנים באוויר; ויש לכסותם כשאין משתמשים בהם, כדי למנוע כל התאיידות בלתי נחוצה.
- מיני דיו מסוימים המשמשים להדפסה מכילים צבעי אזו. מחקרים מראים שחלק מצבעים אלה עלולים להיות מוטגניים או מסרטנים.
- העיניים סובלות מקריאה ממושכת של מסמכים, בעיקר כאשר התאורה חלשה. עובדים שגילם עולה על 40 קרוב לוודאי כי יתקלו בסימפטומים של אסתנופיה (כאבי ראש, עיניים עייפות, גירוי) מכיוון שיש להם צורך בתאורה חזקה יותר כדי לבצע את אותן המטלות שמבצעים עובדים צעירים יותר.
- אנשים אשר עובדים במשך פרקי זמן ארוכים בישיבה נוטים לסבול מבעיות עיכול ומטחורים.
- נשים ונערות אשר עבודתן מחייבת עמידה ממושכת על הרגליים מאחורי הדלפק עלולות לפתח דליות ברגליים ולסבול מכאבי בטן.
- מיזוג אוויר עלול להיות הגורם להפצת מיקרואורגניזמים הנישאים באוויר של מקום העבודה, והמקור של קדחת-הלחלוחית (HUMIDIFIER FEVER).
- נערך מחקר בנוגע להשפעות של הלחות שבתוך החדר על שכיחות התלונות והסימפטומים שעליהם דיווחו עובדי משרד. החוקרים הגיעו למסקנה שרמות הלחות בתוך חדרי העבודה משפיעים כפי הנראה על יובש העור והעיניים וגורמים גם לתגובות אלרגיות.
- עד כדי 30% מעובדי המשרד סובלים מהשפעות בריאותיות שסיבתן היא סביבת העבודה של המשרד המודרני.
- במחקר של מתודולוגית החשיפה הכוללת (TEAM: TOTAL EXPOSURE METHODOLOGY) נמדדו התרכובות האורגניות הנדיפות (VOC) באוויר החדר, באוויר החיצון, במי השתייה ובאוויר הנשיפה. דווח במחקר כי VOC כמו בנזן, כלורופורם, טריכלורואתן, טריכלורואתילן, כסילנים, סטירן, פחמן ארבע-כלורי, ודיכלורובנזן מצויים באוויר הננשף על ידי בני אדם, והאוויר של פנים החדר זוהה כמקור לחשיפה זו.

מראי מקום

1. Meggs, W.J. and Langley, R.L.: Office personnel, pp. 203-210 in Greenberg, M. I. (Ed.) - Occupational, Industrial, and Environmental Toxicology, Mosby Inc., 1997
2. Brune, D., Gerhardsson, G; Crockford, G.W. and Norbak, D., (Eds.), "The Workplace", Vol.2, CIS-ILO, Geneva, 1997
3. U.S. Department of Labor: Dictionary of Titles (DOT), 4TH Ed., 2 Vol., 1991.