الصـــوم والـعـمـل

مدى التأثير البدني للصوم على العمل

عبد الفتاح الكرواعي - مدينة نوار - معهد الصحة والسلامة المهنية

السؤال

لا شك أن الصيام له فوائد متعددة منها الإيمانية والصحية والنفسية. وقد أثبت العلم الحديث من خلال أبحاث المسلمين وغير المسلمين أن الصيام خاصة خلال شهر رمضان يدرب الذات البشرية على العادات الجيدة خاصة على المستوى النظام الغذائي والسلوك. ويبقى السؤال المطروح هو هل للصوم تأثير على القدرات البدنية بحيث يكون سببا في إنخفاض مردودية العامل وهو صائم بالمقارنة مع مردوديته وهو غير صائم خاصة إذا كان العمل المؤدى يتطلب جهدا بدنيا كبيرا على غرار العمل بحضائر البناء والمناجم والمقاطع والمسابك وغيرها.

الجواب

نستنتجه من خلال البحث الذي أنجزه فريق من الأطباء المختصين في طب الشغل والأمراض المهنية بالمستشفى الجامعي فطومة بورقيبة بالمنستير ومخبر الفيزيولوجيا بكلية الطب بالمنستير*. ويهدف البحث إلى تقييم مدى تأثير الصيام خلال شهر رمضان على الإجهاد البدني لدى العمال.

وقد وقع إنجاز البحث بمؤسسة من قطاع الخشب مختصة في صناعة وتجهيز النزل يبلغ عدد العمال بها 261 عامل، وشمل البحث 148 عاملا موزعين على 18 ورشة.

ارتكز البحث على مقارنة الإجهاد البدني لدى العينة المختارة من العمال خلال شهر رمضان وبعده وذلك بتسجيل متواصل لنبضات القلب. وقد تواصل البحث على مرحلتين الأولى خلال رمضان والثانية بعده وتراوحت مدة البحث من شهر نوفمبر 2001 إلى موفى جانفي 2002.

وتم أيضا تجميع المعلومات المهنية الخاصة بالعمال موضع البحث وذلك من خلال تعمير استبيان أعد للغرض.

وتجدر الإشارة إلى أن مرحلة البحث خلال شهر رمضان تم إنجازها من اليوم العاشر إلى اليوم الثامن والعشرون.

كما وقع اعتماد أجهزة Polar PE 4000 لتقييم نبضات القلب وهو جهاز متكون من وحدة إرسال يقع تثبيتها على حزام à électrode ووحدة التقاط على شكل ساعة يحملها العامل على مستوى المعصم.

وقد وقع تسجيل نبضات القلب كل خمسة ثوان طيلة الخمس ساعات الأولى من العمل (من الساعة السابعة إلى منتصف النهار).

وفيما يخص مؤشرات الإرهاق القلبي فقد وقع إعتماد:

- معدل نبضات القلب طيلة مدة العمل بما في ذلك الإستراحات.
- للكلفة القلبية المطلقة (coût cardiaque ab-solu) والتي تساوي معدل نبضات القلب – النبض القلبي المرجعي أو أثناء الراحة.
- الكلفة القلبية النسبية (coût cardiaque relatif) والتي تساوي :

الكلفة القلبية المطلقة

النبض الأعلى النظري – النبض القلبي المرجعي

*** Evaluation de l'impact du jeûne du mois de Ramadan sur la charge physique de travail**
T. KHALFALLAH, N. CHAARI, M.A. HENCHI, B. ABDALLAH, R. BEN CHIKH, M.A.SA AFI, M. AKROUT

وانتداب مسؤولين عن السلامة المهنية مهمتهم التنسيق بين مختلف الأطراف والإشراف على تنفيذ تعليمات وبرامج السلامة.

وقد وقع تكوين مسؤولي السلامة بالتنسيق مع مؤسسة تكوين مختص وتشريكيهم أيضا في برنامج التكوين الذي نظمه معهد الصحة والسلامة المهنية بالتعاون مع الجامعة الوطنية للبناء والمركز الوطني للتكوين المستمر والترقية المهنية.

- خلق ديناميكية للوقاية داخل الحضائر وذلك بتكييف حلقات التحسيس والإجتماعات الدورية وتشجيع النمط التشاركي لضمان مشاركة فعلية وإيجابية لكافة الأطراف بالحضيرة.
- تركيز نظام الشراءات المدعمة بالدراسات والحجج العلمية في إطار إعطاء الأولوية للوقاية الفنية المندمجة بوسائل العمل لما لها من نجاعة على مردودية الوقاية والكلفة الناتجة عنها.
- تركيز نظام للمراقبة الدورية لمؤشرات الصحة والسلامة المهنية حيث وقع تحديد أهداف سنوية تتم متابعة مدى تحقيقها وإعداد تقارير مقارنتية بين مؤشراتنا والمؤشرات الوطنية في قطاع البناء التي يصدرها الصندوق الوطني للتأمين على المرض.

كما تم اقرار إجبارية إنجاز تقارير شهرية من قبل المسؤولين على الحضائر حول مدى تقدم إنجاز برنامج السلامة بكل حضيرة وعرضت على المدير العام وذلك لإبراز حرص الإدارة على تنفيذ هذه البرامج.

كيف تقيمون مدى تجاوب الإطارات والعمال مع سياسة المؤسسة في مجال الوقاية؟

في البداية كان الأمر صعبا لأن الإطارات المتواجدة بالحضيرة همها الوحيد هو تواصل عملية الإنتاج وتعتبر أن إجراءات السلامة تمثل عائق أمام إنجاز الأشغال وإتمامها في الآجال المحددة.

ولكن بمرور الوقت تأقلمت هذه الإطارات مع سياسة المؤسسة في مجال الوقاية بل وأصبحنا نرى إقبال بعض الإطارات على إنجاز أنشطة وقائية ليست مبرمجة ببرنامج السلامة ويعود ذلك إلى قناعتها بأهمية حماية العمال من جهة وللخبرة التي اكتسبوها من خلال تعاملهم مع مؤسسات أجنبية تعتبر السلامة أولوية مطلقة من جهة أخرى.

أما العمال فلا بد من الإقرار بوجود صعوبة خاصة في إقناعهم بضرورة استعمال وسائل الحماية وهذا أمر عادي لأن تغيير عقلية العامل يتطلب وقتا طويلا فالعمل الوقائي هو عمل على المدى الطويل يتطلب صبرا من الجميع.

هل كان لسياسة الوقاية التي انتهجتموها آثار إيجابية؟

أكيد أن ما قمنا به إلى حد الآن كان له وقع إيجابي على سير المؤسسة وتموقعها بين المؤسسات المماثلة وذلك لأن صورة مؤسستنا هي الآن صورة محترمة خاصة لدى شركائنا الأجانب وهذا في حد ذاته مكسب.

كما أن الزائر لحضائرنا يلاحظ من الوهلة الأولى أن السلامة وحماية العاملين أمر مجسم على الميدان من خلال تنظيم الحضائر واستعمال وسائل الحماية إلى جانب وجود كافة المرافق الصحية والإجتماعية والعناية بالنظافة وحماية المحيط.

كلمة الختام :

أعتقد أن كل ما قمنا به من مجهودات في مجال حماية العاملين للوقاية من حوادث الشغل يدخل في إطار واجباتنا الإنسانية أولا وحرصنا على المحافظة على صورة المؤسسة ودعمها ثانيا وأتمنى أن تتوفر بكافة الحضائر التي يقع إنجازها في تونس على مستلزمات السلامة المهنية وأدعو من خلال هذا المنبر الوزارات المعنية كوزارة التجهيز ووزارة الشؤون الإجتماعية إلى تفعيل النصوص التشريعية التي تجبر مؤسسات البناء والأشغال العامة على احترام تعليمات السلامة وإدماج ذلك ضمن المناقصات المتصلة بالمشاريع التي تشرف عليها الدولة.