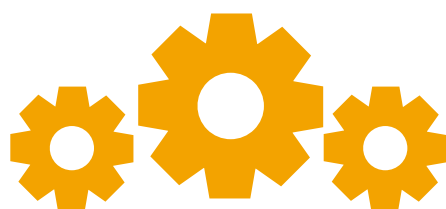




جامعة
المملكة
KINGDOM
UNIVERSITY



— Occupational —
Health and Safety



— دليل —
الأمن والسلامة

Table of Contents

Important Telephone numbers	5
General Safety Instructions	6
General Definitions	7
Elevator Safety	8
EngineeringWorkshops	9
Office Ergonomics	10
What to do during emergencies	12
fire Marshals	13
Clinic	14
Disable people during evacuations	15

Safety is everyone's responsibility

Introduction

Our beloved Students, Staff, and Students, Welcome to Kingdom University!

The handbook serves as a guide to help you be familiar with the common and essential aspects of Health and Safety procedures, which will aid you in the state of emergencies and routine work, also, it includes definitions, firefighting procedures, workshop guidelines, office ergonomics, evacuation instructions and the proper methods to assist disabled people during an evacuation.

Important Telephone numbers

In case of emergencies, contact one of the below emergency telephone numbers:







General Safety Instructions

- Take all the alarms seriously.
- Remain calm and restrained.
- view the evacuation routes posted in each floor/ side to know the available exit routes leading to the assembly point.
- Make sure to close the doors when leaving the office.
- Avoid smoking inside the premises.
- Inform the security guard, safety officer, of any issues, accidents you may encounter.
- Abide by the safety regulations and rules.

General Definitions

In case of emergencies, contact one of the below emergency telephone numbers:

Unsafeact	Unsafe condition	Hazard	Incident
a behavior that may or affect other people and cause them harm	condition that may cause harm to people	any situation, object, or action that has the potential to cause harm, injury, or damage to property and lives.	an unplanned event that may result in property damage or causes injuries, or loss of lives
Examples: <ul style="list-style-type: none">Smoking non-smoking areausing hairs to reach for high positioned material	Examples: <ul style="list-style-type: none">Loose wireschemicaland water spillagefaulty equipment	Examples: <ul style="list-style-type: none">Severe wind or tornadoeselectrical hazardfire hazard	Examples: <ul style="list-style-type: none">falling from stairsfalling objectswet floor incedents
			

Elevator Safety



- Do not intrude your legs between the doors when it is closing.
- Be careful when walking in and out of the elevator.
- Push the alarm switch to ask for help.
- Stay calm and do not panic in case of malfunction.
- Do not kick the door to force it open, instead wait for help.
- In the case of emergencies, seek help by calling one of the listed contact numbers in the emergency list.
- Allow the passengers inside to leave the left before stepping in to avoid any accidents.
- The elevator may stop, therefore, do not try to open it instantly after stopping.
- Make sure clothes, handbags, any other loose material are distant from the elevator door.

Engineering Workshops



The following procedure must be followed while utilizing the engineering workshops:

- wear your PPE (Personal Protection Equipment):
 - Gloves
 - Earplugs
 - Goggles
 - Lab Coat
- Read the instruction of the machines before operating.
- Ask your instructor, or the assigned workshop supervisor for help when needed.
- abide by the guidance signages circulated in the workshop (No smoking, no high heels)
- Be aware of the workshop emergency exits.

Office Ergonomics

Adopting a healthy office Ergonomics at work helps you avoid an unpleasant work experience such as (Back pain, neck injuries, other random injuries as most of the employees are facing in work:

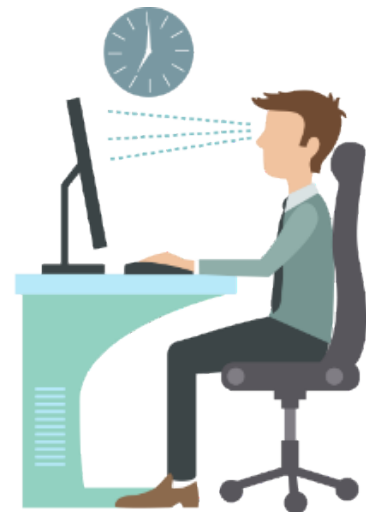
Common indications of Office fatigues:

- Back pain
- Hand and wrist pain
- Pain in the neck and shoulders



The following tips will help you achieve a better working experience:

- Avoid Piling files and boxes
- Avoid lifting heavy objects
- Avoid throwing sharp objects.
- Support your back to avoid back pain.
- Clean and organize your workspace.
- Never take risks when it comes to your safety.
- Abide by safety signs, instructions, and regulations.
- Take short breaks, stand, or walk.
- Report any incident immediately to your manager or safety supervisor to take proper actions.



- Consider a back brace to support your back during working hours.
- Never climb on chairs, shelves, and storage units as a substitute to a safe ladder, or professional help.
- Always use appropriate tools for their particular task.
- keep the keyboard in front of the monitor to avoid turning your head and neck repeatedly.
- your monitor should be at least an arm's length away to avoid eye strain.
- If a device feels hot or produces an unusual noise (buzz or hum),
- smokes or sparks unplug it immediately and report it to the health and safety officer.
- Examine cords and equipment regularly and report any faults to the health and safety officer.
- Do not place any electrical devices or machines near water or wet surfaces.



What to do during emergencies:



- Activate the nearest fire alarm or call the concerned department/ persons for help.
- Stay calm and do not panic.
- When the alarm goes off, Head over to the nearest exit
- Head over straight to the assembly point.
- Crawl if you are caught in smoke, the more you are near a floor the cleaner the air was.
- Do not use the elevator, instead use the stairs.
- Do not go to higher floors.
- Don't stop to collect personal belongings.
- After leaving the building, stay in your place for the headcount process.
- Do not return to the building until cleared by authorized persons.

Fire Marshals



Who is the fire marshal?

He is the safety supervisor who oversees the safety of the university's students, staff, and visitors, in addition to raising the proper awareness and culture concerning the occupational health and safety among the university persons.

Fire Marshals Responsibility:

- Directing Kingdom University's students, staff, and visitors to a secure area (assembly point).
- Making sure that all emergency pathways are clear of any obstacles may block the way to the assembly point.
- Making sure that all exit lights are functioning.
- provide an induction to new staff and employees concerning health and safety precautions.
- Helping disabled people reach a secure location in case of emergencies.

Clinic



The Clinic is a medical center designed to attend regular cases and provide medical consultation, in addition to providing medicines where applicable. Kingdom University Clinic has a trained and experienced nurse available to aid students, staff, and visitors.



Disable people during evacuations



Driven by Kingdom University's concern for students, staff, and visitors with disabilities, the university has adopted several measures to ensure their safety during emergencies:

- During emergencies, do not lift the wheelchair while the disabled person is sitting as it may lead to tripping, falling or cause back injuries for the rescuer as well as that, the wheelchair includes parts that are not designed to withstand pressure during lifting.
- Ask the person using the wheelchair if he/she has any other medical issues.
- Make sure that the wheelchair is removed from the exit routes or the stairwell in case of leaving it behind to avoid blocking fire exits.
- Reunite the disabled person with the wheelchair after evacuation.
- Perform an arm-lock with 2-persons for people that are using canes or crutches.

ذوي الاحتياجات الخاصة



انطلاقاً من اهتمام جامعة المملكة بطلبته، موظفيها، وزوارها ذوي الاحتياجات الخاصة، تقوم جامعة المملكة بعدة إجراءات لضمان سلامة ذوي الاحتياجات الخاصة في حالة الطوارئ:

- في حالات الطوارئ لا تقم برفع الكرسي المتحرك الخاص بالشخص ذوي الاحتياجات الخاصة، وإنما قم برفع الشخص نفسه لتجنب التعثر، أو السقوط أو الإصابة في الظهر.
- قم بالتأكد من الحالة الطبية للشخص قبل رفعه من على الكرسي المتحرك.
- تأكد من إزالة الكرسي المتحرك من مسار الخروج أو الدرج في حالة ترك الكرسي المتحرك لتجنب ترك أية عوائق قد تعيق مخارج الحريق.
- أعد الشخص ذوي الاحتياجات الخاصة مع الكرسي المتحرك بعد الإخلاء.
- يمكن التعامل مع الأشخاص الذين يستخدمون عكازات أثناء الطوارئ عن طريق تشكيل قفل الذراع مع شخصين.

العيادة الطبية



تعد العيادة الطبية بالجامعة مركزاً لمعالجة الحالات اليومية والاستشارات الطبية، حيث تتيح العيادة تقديم المشورة الطبية، والدواء اللازم إن أمكن، كما تتواجد ممرضة مؤهلة بنظام عمل كلي لتوفر الرعاية الطبية اللازمة عند الحاجة لموظفي، وطلبة، وزوار جامعة المملكة.



مسؤول الأمن والسلامة



من هو مسؤول الأمن والسلامة؟

مسؤول الأمن هو المشرف على أمن منتسبي وزوار جامعة المملكة بحسب ما تملي عليه الإجراءات و النظم المتعلقة بالأمن والسلامة، بالإضافة إلى نشر الوعي والثقافة فيما يتعلق بالصحة والسلامة المهنية.

يقوم مسؤول الأمن والسلامة بالمهام التالية :

- إرشاد منتسبي جامعة المملكة إلى مخارج الطوارئ ونقاط التجمع الآمنة في حالة الطوارئ.
- التأكد من خلو مخارج الطوارئ من أية عوائق تمنع الوصول إلى نقاط التجمع الآمنة.
- التأكد من سلامة مصابيح مخارج الطوارئ.
- التأكد من تقديم الجولة التعريفية المتعلقة بالأمن والسلامة للموظفين والطلبة الجدد.
- مساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة في الخروج إلى نقطة الأمن في حالات الطوارئ.

حالات الطوارئ



في حالات الطوارئ يرجى اتباع الآتي:

- حافظ على هدوئك ولا داعي للذعر.
- توجه الى مخرج الحريق.
- توجه إلى نقطة التجمع مباشرة بعد خروجك من المبنى.
- أثناء الطوارئ أو الإخلاء ، لا تستخدم المصاعد عوضاً يجب عليك استخدام السلالم فقط.
- لا تتوقف لأخذ أغراضك الشخصية.
- بعد الخروج من المبنى ، ابقى في نقطة التجمع من أجل التأكد من إجراءات السلامة والعد.
- لا تعد الى المبنى حتى يتم التأكد بان كل شيء امن من قبل الجهات المعنية و اعطاء الامر بالرجوع.

دليل الأمن والسلامة

Occupational Health and Safety

- قم بوضع مقوم لدعم الظهر خلال ساعات العمل.
- لا تصعد على الكراسي، الرفوف، أو وحدات التخزين كبديل للسلالم الآمنة أو عوضاً عن طلب المساعدة من الشخص المختص.
- استخدم الأدوات المكتبية للغرض الذي صنعت من أجله.
- قم بوضع لوحة المفاتيح امام الشاشة لتجنب الالتفاف المستمر لرقبتك ورأسك.
- يجب أن تكون الشاشة على بعد ذراع لتجنب إجهاد العينين.
- إذا شعرت بانبعاث الحرارة من جهاز كهربائي، أو سمعت صوت طنين أو رائحة دخان منبعثة منه، قم بفصله عن الكهرباء مباشرة و قم بإخطار مسؤول الأمن والسلامة لأخذ الإجراءات اللازمة.
- قم بتفحص أسلاك الكهرباء بشكل منتظم ثم قم بإخطار مسؤول الأمن والسلامة بأية أعطال.
- لا تقم بوضع أية جهاز كهربائي بالقرب من أي سطح رطب.



السلامة في المكاتب

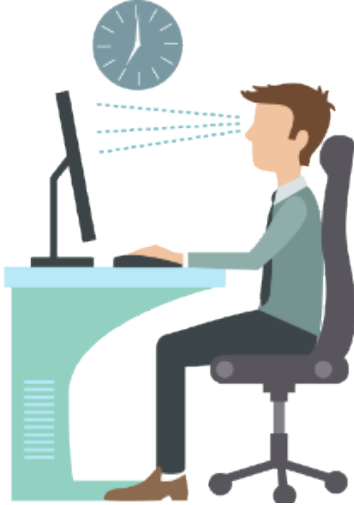
اتباع نمط بيئة عمل صحية في المكاتب يساعد على تفادي الآلام البدنية كآلام الظهر أو إصابات الرقبة أو توتر العضلات، حيث يواجه معظم الموظفين الذين يعملون في وظائف مكتبية هذه المشكلة على المدى الطويل بسبب بيئة العمل الخاطئة.



الأنواع الشائعة لإصابات العمل:

- ألم الظهر
- ألم اليد والرسغ
- ألم الكتف والرقبة

ستساعدك الخطوات التالية على تجنب الإصابات البدنية المذكورة مسبقاً:



- تجنب تخزين وتكدس الملفات فوق بعضها البعض.
- تجنب رفع الأدوات والأغراض الثقيلة.
- تجنب رمي وتقاذف الأدوات المكتبية أو الحادة.
- حافظ على ترتيب وتنظيم مكان العمل.
- لا تقم بالمخاطرة حينما يتعلق الأمر بسلامتك.
- امثل للتعليمات واللوائح المتعلقة بالأمن والسلامة.
- قم بأخذ استراحات قصيرة، أو قم بالمشي أو الوقوف قليلاً أثناء العمل.
- قم بالإبلاغ عن أية حوادث لمديرك المباشر، أو مسؤول الأمن كي يتم أخذ الإجراءات اللازمة.

السلامة في ورش العمل الهندسية



عند دخولك أو استخدامك لورش العمل الهندسية، اتبع ما يلي لضمان سلامتك، وسلامة من حولك أثناء العمل:

- احرص على ارتداء معدات الوقاية الشخصية:
 - القفازات
 - عازل الصوت
 - نظارات الحماية
 - معطف العمل
- قم بقراءة التعليمات الخاصة بأي جهاز قبل تشغيله.
- اطلب المساعدة من مسؤول الورشة أو أستاذ المقرر المرافق لك.
- اتبع الإرشادات المعلقة على جدران الورشة (عدم التدخين، عدم لبس الأحذية عالية الكعب..)
- كن مطلعاً على كافة مخارج الطوارئ في الورشة.

السلامة أثناء استخدام المصاعد



- لا تضع يديك أو رجليك بين الباب لمنع باب المصعد من الإقفال.
- انتبه دائماً إلى خطواتك حين الدخول والخروج من المصعد.
- اضغط على زر الجرس، أو الهاتف للاتصال بالأشخاص المعنيين وطلب المساعدة في حالة الطوارئ.
- إذا علق المصعد وانت بداخله لا تفزع واحتفظ بهدوئك.
- في حالة الطوارئ، حاول الاتصال بأحد أرقام الطوارئ المدرجة في المصعد.
- لا تقم بركل أو دفع الباب في حالة الطوارئ، بل انتظر المساعدة.
- اسمح للركاب بالخروج من المصعد قبل الدخول اليه لتفادي الازدحام.
- قد يكون توقف المصعد مؤقتاً لذا لا تحاول الخروج منه فور توقفه لئلا تتعرض للأذى جراء المحاولة حينما يعاود العمل.
- احرص على إبقاء ملابسك، أو خيوط حقيبتك بعيداً عن الأبواب حين تفتح وتغلق.

مصطلحات هامة في الأمن والسلامة

سلوكيات غير آمنة	ظروف غير آمنة	الخطر	الحادث
أي سلوك من شأنه أن يؤثر سلباً بالأخص أو يضر بصحتهم.	ظروف محيطية بالأشخاص من شأنها أن تؤثر سلباً عليهم أو تضر بصحتهم.	أي موقف أو شيء أو إجراء من شأنه أن يسبب الضرر أو الإصابة أو تلف في الممتلكات والحياة.	حدث غير مخطط له قد يحدث ويؤدي إلى تلف في الممتلكات أو يسبب إصابات.
أمثلة: <ul style="list-style-type: none">• الاستخدام الخاطئ للأدوات والأجهزة• استخدام الكرسي للوصول مخزنة في مستوى عوضاً عن استخدام السلم• التدخين في منطقة يمنع فيها التدخين	أمثلة: <ul style="list-style-type: none">• انسكاب المواد الكيميائية أو المياه على الأرض• وجود أدوات وأجهزة معطوبة• وجود أسلاك مفكوكة	أمثلة: <ul style="list-style-type: none">• خطر التماس الكهربائي• خطر الرياح الشديدة أو الإعصار• خطر اندلاع الحريق	أمثلة: <ul style="list-style-type: none">• حوادث الانزلاق على الأرض المبتلة• حوادث السقوط• حوادث السقوط من السلالم
			

تعليمات عامة للأمن والسلامة

- تعامل بجدية مع كافة إنذارات الطوارئ.
- حافظ على هدوئك و حاول ضبط النفس.
- احرص على اغلاق أبواب مكتبك عند الخروج منه.
- تجنب التدخين بداخل مبنى الجامعة.
- قم بإبلاغ حراس الأمن، مسؤولي الامن والسلامة عن أية وقائع أو حوادث قد تصادفها.
- كن ملماً بمخارج الطوارئ الموزعة في كل طابق / قسم كي تكون على دراية بالطرق المؤدية إلى نقطة التجمع.
- امثل لقوانين ولوائح الأمن والسلامة.

أرقام هواتف هامة

في حالات الطوارئ يرجى التواصل مع أحد جهات الاتصال المدرجة ادناه
لتلقي المساعدة المطلوبة:



الأمن مسؤولية مشتركة

المقدمة

يوضح دليل الأمن والسلامة كافة الجوانب الشائعة والمهمة والتي تتطلب اتخاذ الإجراءات الملائمة لها في حالات الطوارئ والأعمال اليومية، بالإضافة إلى ذلك يتضمن الدليل اهم المصطلحات المستخدمة بالأمن والسلامة. إجراءات مكافحة الحريق، ضوابط استخدام ودخول الورش الهندسية، بيئة العمل الصحية والأمنة، خطوات الإخلاء في حالات الطوارئ، والطرق السلمية لمساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة خلال الإخلاء والطوارئ.

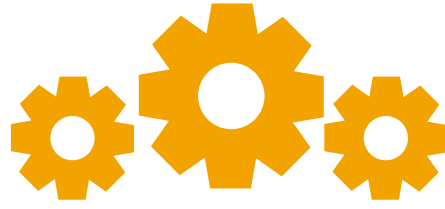
الفهرس

٥	أرقام هواتف هامة
٦	تعليمات عامة للأمن والسلامة
٧	مصطلحات هامة في الأمن والسلامة
٨	السلامة أثناء استخدام المصاعد
٩	السلامة في ورش العمل الهندسية
١٠	السلامة في المكاتب
١٢	حالات الطوارئ
١٣	مسؤول الأمن والسلامة
١٤	العيادة الطبية
١٥	ذوي الاحتياجات الخاصة





جامعة
المملكة
KINGDOM
UNIVERSITY



— Occupational —
Health and Safety



— دليل —
الأمن والسلامة