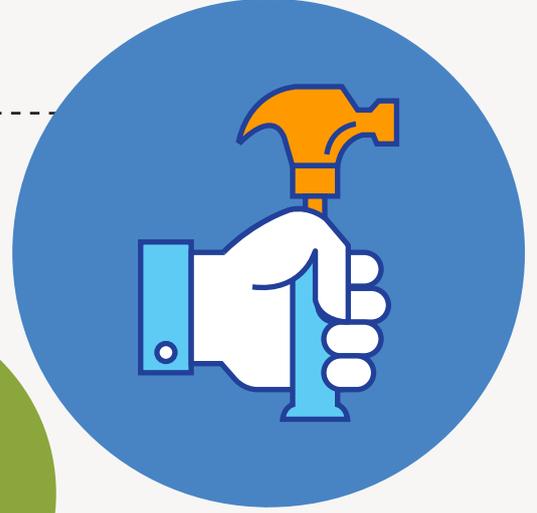


كتيب قانون التوظيف والسلامة في العمل:  
هو كتيب لطالبي اللجوء واللاجئين في تايلاند

# كتيب قانون التوظيف والسلامة في العمل

هو كتيب لطالبي اللجوء  
واللاجئين في تايلاند





## عن أسايلم أكسيس تايلاند

### من نحن؟

تأسست منظمة أسايلم أكسيس (AAT) في عام 2007، وهي منظمة غير حكومية وتشكل جزءاً من عائلة اللجوء. نعمل على جعل حقوق الإنسان حقيقة واقعة للاجئين. نؤمن أن جميع اللاجئين يستحقون فرصة عادلة في حياة جديدة. نظراً لأن معظم اللاجئين لا يمكنهم العودة إلى ديارهم وأن قلة قليلة منهم تتم إعادة توطينهم، نجد طرقاً لمساعدة اللاجئين على العيش بأمان والتنقل بحرية والعمل والالتحاق بالمدارس أثناء وجودهم هنا لأنه عندما يتمكن اللاجئون من البدء في إعادة بناء حياتهم، تزدهر المجتمعات.

### ماذا نفعل؟

مساعدة قانونية

يوفر فريقنا القانوني استشارات قانونية وتمثيلاً مباشراً للاجئين الباحثين عن اللجوء من خلال إجراءات تحديد وضع اللاجئين (RSD) التابعة للمفوضية وخدمات الحماية. نوفر أيضاً عيادة قانونية حول إجراءات تحديد وضع اللاجئين RSD ونشرف على برنامج مجتمع المساعدين القانونيين لبناء قدرات اللاجئين

التمكين القانوني للمجتمع (CLE)

يقوم فريق ELC التابع لنا بإجراء أنشطة التمكين القانوني للمجتمع التعاوني لتعزيز قدرة اللاجئين. تشمل أنشطتنا إدارة مجموعات العمل الجماعي الديمقراطي، والدعم الاجتماعي المجتمعي، ودعم الأقران لزيادة فرص كسب الرزق وتقديم دورات تدريبية لتعرف على خياراتك.

الدعوة للسياسات

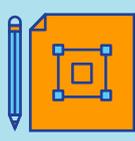
ندعو إلى التغيير الإيجابي ووضع السياسات والأطر القانونية لتقليل الحواجز التي تمنع اللاجئين من العيش بأمان والتنقل بحرية. من خلال مشاركة أصحاب النفوذ، يعمل فريقنا مع الحكومة التايلاندية ووكالات الأمم المتحدة ومنظمات المجتمع المدني وشبكاتنا المحلية والإقليمية والدولية واللاجئين أنفسهم لتحسين المشهد بالنسبة للاجئين. التقاضي الاستراتيجي نحن نعمل على إنشاء سوابق قانونية لحقوق اللاجئين من خلال قضايا الاختبار في المحكمة. في نهاية المطاف، نهدف إلى تقليل الحاجة إلى المساعدة القانونية من خلال جعل حقوق اللاجئين هي القاعدة، بحيث يمكن للاجئين الوصول إلى حقوقهم تلقائياً دون الحاجة إلى القتال من أجلها.

### اتصل بن

العنوان: 151/1111 Ban Klang Muang, Ladphrao Road, Chankasem, Chatuchak, Bangkok 10900

رقم الهاتف : (+66) 2-513-5228

الاييميل: thailand@asylumaccess.org



## جدول المحتويات

1	1 قانون التوظيف
2	1.1 عقد الخدمات
3	1.2 عقد العمل
10	2 السلامة في العمل
11	2.1 أعمال البناء
14	2.2 العمل في مطعم
16	2.3 عمل في مصنع ملابس
17	2.4 العمل المتعلق بالزراعة
19	2.5 أعمال التنظيف
22	2.6 أعمال خطرة أخرى

## إخلاء المسؤولية

تم إنتاج كتيب قانون التوظيف والسلامة في العمل ELS بواسطة منظمة أسايلم أكسيس تايلاند AAT لا يشكل محتوى كتيب قانون التوظيف والسلامة في العمل ELS مشورة قانونية ولا ينبغي الاعتماد عليه على هذا النحو.

الغرض منه هو توفير معلومات عامة في شكل موجز، سارية وقت النشر. المعلومات الواردة في هذا الكتيب سارية اعتباراً من أغسطس 2020. يمكن أن تتغير المعلومات بسرعة. يرجى مراجعة منظمة أسايلم أكسيس تايلاند AAT مباشرة إذا كان لديك أي أسئلة.



بتمويل من حكومة الولايات المتحدة

1

# قانون التوظيف



## عقد الخدمات

هذا العقد هو اتفاق بين صاحب العمل والموظف لتبادل الخدمات مقابل أجر طالما أن النشاط ليس تناقض على النظام العام أو الأخلاق الحميدة. يمكن أن يكون العقد مكتوباً أو شفهيّاً. يمكن أن تكون عقود الخدمات لفترة زمنية محددة أو لفترة زمنية غير محددة.

**مثال:** مدرس يوقع عقداً مع مدرسة لتوفير فصل تعليمي، صاحب مطعم يوافق على تعيين نادل لمدة 6 أيام في الأسبوع.

## جوانب عقد الخدمات

### صلة

ينص عقد الخدمات على حقوق والتزامات معينة لكلا الطرفين. على الموظف واجب تقديم الخدمات بينما يلتزم صاحب العمل بدفع أجر مقابل هذه الخدمات. يجب دفع الأجر في فترة محددة، أي يومية أو أسبوعية أو شهرية أو في وقت الخدمة.

### الغرض

يخضع هذا النوع من العقود لأمر صاحب العمل الذي قد يزيد من تنظيم ومسؤولية الموظف.

### الأجر

سيتم دفع الأجر مقابل الخدمة المطلوبة بموجب العقد أو الاتفاقية.

## إنهاء العقد

بالنسبة للعقد الكتابي والشفهي، إذا لم يحدد عقد العمل أي مدة، يمكن لأي من الطرفين إنهاء العقد من خلال إعطاء الطرف الآخر إشعاراً كتابياً قبل أو في تاريخ استحقاق دفع الأجر، ليصبح سارياً على الأجر التالي في التاريخ المحدد للدفع.

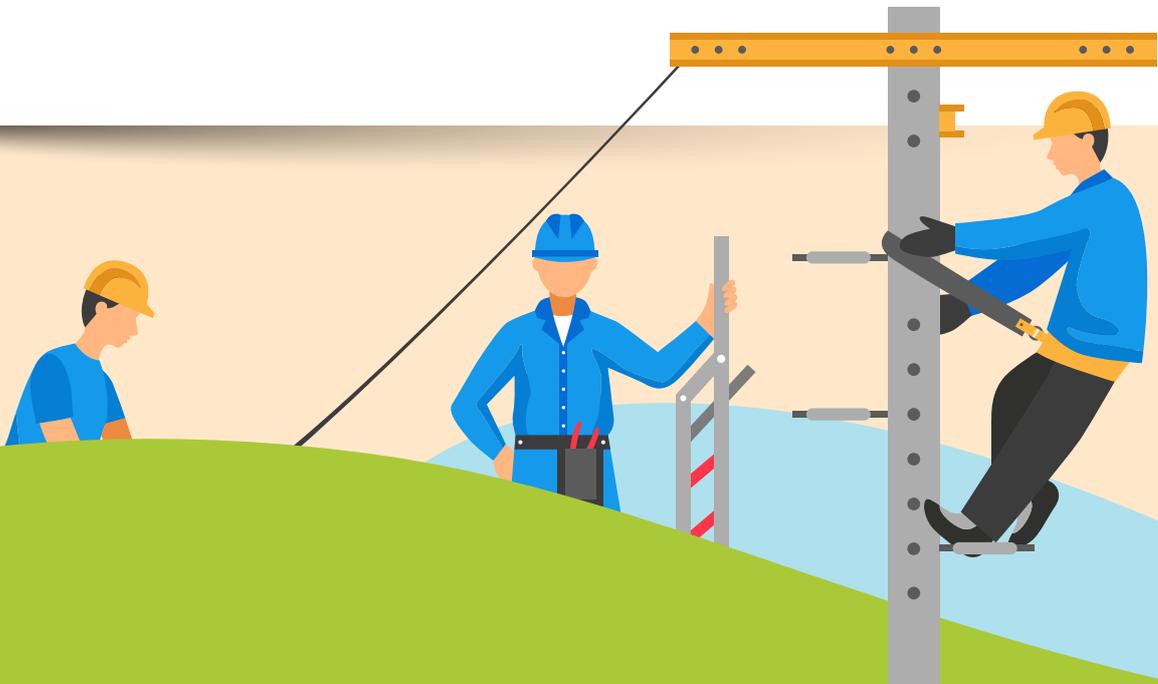
## أجر الإقالة

إذا أنهى صاحب العمل عقد الخدمات دون سبب وجيه، مثل التسبب عمداً في إلحاق الضرر بصاحب العمل، وانتهاك قواعد العمل، وما إلى ذلك على النحو المنصوص عليه في القانون، يتعين على صاحب العمل تقديم تعويض إنهاء الخدمة للموظف.

## عقد العمل

هذا نوع من العقود للعمال الذين يتم تعيينهم من قبل صاحب العمل كمتعهدين مستقلين لوظائف محددة، أي العقد مع وصف وظيفي وفترة زمنية محددة.

**أمثلة:** تعبئة الخضار وإزالة الجزء الأخضر من الفلفل الحار.



## جوانب عقد العمل

### صلة

عقد العمل هو عقد يوافق بموجبه مقدم الخدمة (ربما متعهد مستقل) على إنجاز مهام معينة للمستأجر. يوافق المستأجر على الدفع لمزود الخدمة مقابل نتيجة العمل أو الناتج. لن يكون للمستأجر سلطة تأديب المتعهد المستقل.

### الغرض

سيهتم عقد العمل بشكل أساسي بإكمال المنتج أو الخدمة النهائية، وليس العملية المستمرة لتقديم الخدمات.

### مستوى الاستقلال

سيتم منح المتعهد درجة كبيرة من الاستقلالية في إنجاز المهام. قد يعطي المستأجر تعليمات عامة لكنه لن يتحكم في عدد ساعات العمل أو يحددها. لذلك، لن يخضع المتعهد لعقوبات تأديبية.

### الأجر

سيتم دفع رسوم الخدمة بناءً على النتائج الناجحة للعمل أو الخدمة على أساس مبلغ مقطوع أو أقساط.

---

إذا كان المستأجر لا يركز فقط على النتائج الناجحة للعمل ولكن أيضاً يدير عن كثب وقت وسلوك الموظف على الرغم من الانتهاء من المهام حسب التاريخ والوقت المتفق عليهما، من الممكن وجود علاقة بين صاحب العمل والموظف. تشبه هذه العلاقة خدمة العقد التي قد تنطبق عليها حماية العمال التايلاندية.

---



## الحد الأدنى للأجور اليومية

على الرغم من أن عقد العمل لا يستلزم نفس المزايا مع عقد التوظيف،  
"لا يزال الحد الأدنى للأجور أمراً يجب أن يحق للمتعهدين المستقلين الحصول عليه"،  
(مكتب حماية العمال والرعاية الاجتماعية، المنطقة 3).  
اعتباراً من 1 يناير 2020، يظهر الحد الأدنى للأجور في الجدول أدناه.



اعتباراً من 1 يناير 2020، يظهر الحد الأدنى للأجور في الجدول أدناه.

الحد الأدنى للأجور	مقاطعات
336 بات (مقاطعتان)	تشون بوري وفوكيت
335 باهت (مقاطعة واحدة)	رايونغ
331 باهت (6 مقاطعات)	بانكوك ، ناكون باتوم ، نونثابوري ، باتوم ثاني ، ساموت براكان ، سامويت ساكون
330 باهت (مقاطعة واحدة)	تشاتشونجساو
325 باهت (14 مقاطعة)	كرابي ، كون كاين ، شيانغ ماي ، ترات ، ناكون راتشاسيما ، أيوثايا ، فانغ نجا ، لوب بوري ، سونغكلا ، سارابوري ، سوفان بوري ، سورات ثاني ، نونغ خاي وأويون راتشاثاني
324 باهت (مقاطعة واحدة)	براتشين بوري
323 باهت (6 مقاطعات)	كالاسين وتشانابوري وناكون نايوك ومقدهان وساكون ناكون وساموت سونغخرام
320 باهت (21 مقاطعة)	كانشانابوري، تشانات ، ناكون فانوم، ناكون ساوان ، نان ، بونج كان ، بوري رام ، براتشواب كيري كان ، فاتتالونج ، فيتسانولوك ، فيتشابوري ، فيتشابون ، فايوا ، ياسوثون ، روي إت ، لوي ، سا كايو ، سورين ، أنج ثونج ، أودون وأوتاراديت

اعتباراً من 1 يناير 2020، يظهر الحد الأدنى للأجور في الجدول أدناه .

الحد الأدنى للأجور	مقاطعات
315 باهت (22 مقاطعة)	كامبينغ فيت ، تشايافوم ، شومفون ، شيانغ راي ، ترانج ، تاك ، ناخون سي ثامارات ، فيشيت ، فراي ، مها ساراخام ، ماي هونغ سون ، رانونج ، راتشابوري ، لامبانج ، لامفون ، سي سا كيت ، ساتون ، سينج بوري ، سوخوئي ، نونج بوا لامفو ، أوئي ثاني ، أمات شاروين
313 باهت (3 مقاطعات)	ناراثيوات وباتاني ويالا

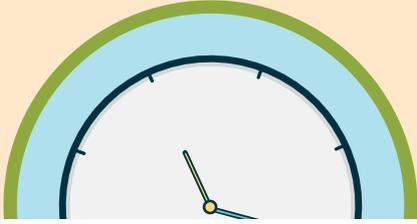
المصدر: وزارة العمل (www.mol.go.th) اعتباراً من 2 يناير 2020

يشكل القانون المدني والتجاري في تايلاند العناصر التالية لعقد العمل:

### الأدوات والمواد:

- يتم توفير الأدوات أو التجهيزات اللازمة لتنفيذ العمل من قبل المتعهد، (القسم 588).
- إذا كان سيتم توفير المواد من قبل صاحب العمل، يجب على المتعهد استخدامها بعناية ودون هدر. وعليه أن يعيد الفائض بعد اكتمال العمل (القسم 590).
- إذا كان الخلل أو التأخير في العمل ناشئاً عن طبيعة المادة التي قدمها المستأجر، أو من التعليمات التي قدمها، فإن المقاول غير مسؤول، بشرط ان يكون المقاول على علم بذلك ويبلغ المستاجر به. (القسم 590).





## وقت التوصيل

- إذا تم تسليم العمل بعد الوقت المحدد في العقد، أو إذا لم يتم تحديد أي وقت، بعد انقضاء الوقت المعقول، يحق لصاحب العمل تخفيض الأجر أو عندما يكون الوقت جوهرياً لعقد الإلغاء، (القسم 596).
- إذا قبل المستأجر العمل دون تحفظ، فإن المتعهد غير مسؤول عن التأخير في التسليم، (المادة 597).
- في حالة التأخير في التسليم أو تسليم العمل المعيب، يحق للمستأجر حجب الأجر ما لم يقدم المتعهد الضمان المناسب، (المادة 599).

## الأجر

- يُدفع الأجر عند تسليم العمل. إذا كان العمل سيقبل على أجزاء وتم تحديد الأجر لعدة أجزاء، يكون الأجر عن كل جزء مستحق الدفع وقت قبوله، (القسم 602).
- إذا تم توريد المواد من قبل المتعهد، وتعرض العمل للتلف أو التلف قبل التسليم المستحق، يتحمل المتعهد الخسارة بشرط ألا تكون هذه الخسارة ناتجة عن أي عمل قام به المستأجر. في مثل هذه الحالات لا يُدفع الأجر (المادة 603).
- إذا تم توفير المواد من قبل المستأجر وتم إتلاف العمل أو إتلافه قبل التسليم المستحق، يتحمل المستأجر الخسارة بشرط ألا تكون هذه الخسارة ناجمة عن أي عمل قام به المقاول.
- في مثل هذه الحالة، لا يُدفع أي أجر ما لم تكن الخسارة ناجمة عن أي فعل قام به المستأجر، (القسم 604).

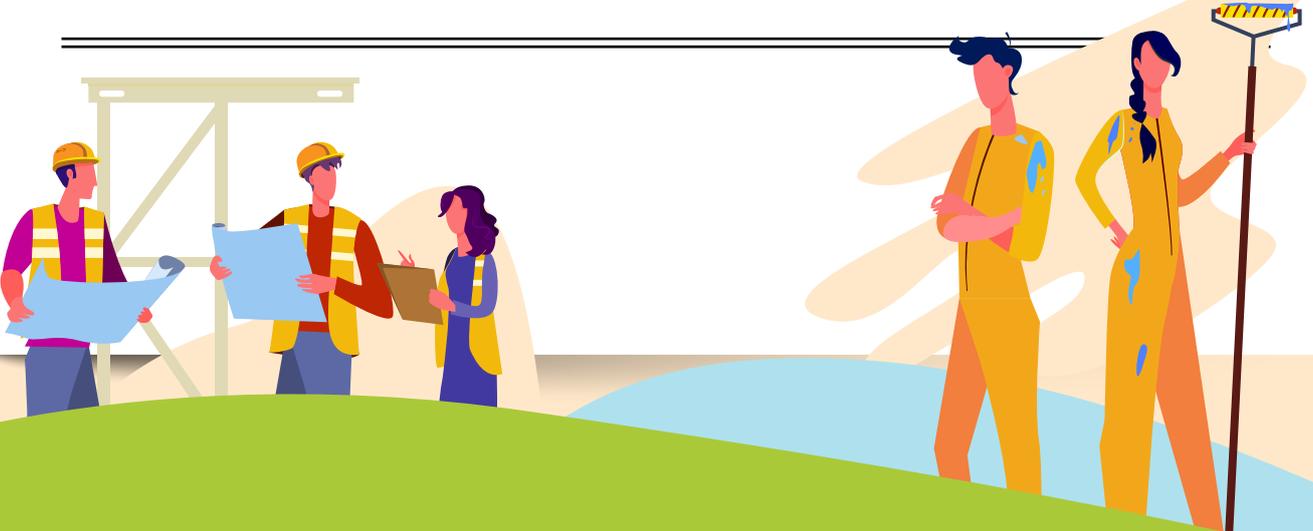


## إنهاء عقد العمل

- طالما لم يتم الانتهاء من العمل، يمكن لصاحب العمل إنهاء العقد على تعويض المتعهد عن أي إصابة ناتجة عن إنهاء العقد (القسم 605).
- من المهم ملاحظة أن إنهاء عقد العمل هو حق مطلق للمستأجر. ومع ذلك، لا يزال المستأجر بحاجة إلى دفع تعويض للمتعهد عن أي إصابة ناتجة عن إنهاء العقد.

## ماذا تفعل إذا كان لديك نزاع مع صاحب العمل؟

1. حاول التفاوض مع صاحب العمل أو المستأجر للحصول على حقوقك بموجب النظام القانوني التايلاندي، أي حقوق الحصول على الحد الأدنى للأجور في اليوم.
2. إذا لم تنجح المفاوضات، يمكنك طلب المشورة من محامي AAT تقدم AAT المشورة القانونية للعملاء فيما يتعلق بالنزاعات العمالية لكل من عقد الخدمات وعقد العمل. يرجى الاتصال بمكتب الاستقبال أو المساعد القانوني للحصول على مزيد من المعلومات.
3. عند الإبلاغ عن حالتك إلى AAT، يرجى إعداد أكبر قدر ممكن من المعلومات، مثل الاسم وتفاصيل الاتصال بصاحب العمل ومدة العمل ومكان العمل والصورة ذات الصلة وما إلى ذلك.
4. في حالة إبلاغ العميل للمحامي عن المعاملة غير عادلة لعقد العمل أو انتهاك عقد الخدمات، فإن AAT قادرة على المساعدة في التفاوض مع المستأجر فيما يتعلق بالأجور والتعويضات والإصابة وفقاً للقانون.



2

# السلامة في العمل



نظراً لأن تايلاند لا تمنح حق العمل للاجئين وطالبي اللجوء ، فإن اللاجئين وطالبي اللجوء في تايلاند يتمتعون بفرص محدودة في ظروف عمل عادلة وأمنة. تعتبر معظم الأعمال التي يقومون بها خطيرة واستغلالية وفي بعض الحالات مسيئة. لذلك من المهم تعزيز معرفة السلامة في العمل بين اللاجئين وطالبي اللجوء من أجل ضمان ظروف عمل آمنة ولائقة.

## أنواع الوظائف

### أعمال بناء



وفقاً لمكتب الإحصاء الوطني التايلاندي، يواجه العمال في مواقع البناء أعلى مخاطر "الإصابات والوفيات الكبيرة" مقارنة بالعمال في الصناعات الأخرى. ومع ذلك، في معظم الحالات، يمكن الوقاية من الحوادث المتعلقة بالعمل وتجنبها من خلال زيادة الوعي بالمخاطر المحتملة وتعزيز ممارسات سلامة العمل. فيما يلي بعض الممارسات التي يمكنك اتباعها لتجنب حوادث العمل المحتملة.

### 1. كيف يمكنني ضمان سلامتي أثناء العمل في موقع البناء؟

- كن واعياً بالخطر وفكر في أي أنشطة يمكن أن تكون خطيرة في مكان عملك .
- بعد تحديد المواقع المحتملة التي قد تتسبب في وقوع حادث، فكر في طرق للسيطرة على هذه المواقع أو منعها .
- اعتني بمعدات العمل الخاصة بك من خلال التأكد من أن أدواتك تعمل بشكل جيد. يجب عليك استخدام الأدوات المناسبة لكل مهمة والحفاظ على نظافة جميع المعدات وفي حالة جيدة .
- احفظ الأصابع واليدين وما إلى ذلك بعيداً عن الأجزاء المتحركة للجهاز .
- ارتدي معدات أمان شخصية محددة، مثل نظارات الأمان، وخوذة الأمان، والقفازات الواقية، وأحذية الأمان، أو أحذية العمل الشاقة، وحزام الأمان إذا كنت تعمل في ارتفاع .



## كيف أحمي جسدي في العمل؟

### احمي عينيك في العمل

- استخدم حماية العين المناسبة مثل النظارات الواقية أو النظارات في العمل.
- تأكد من أن معدات حماية العين في حالة جيدة.

### احمي يديك في العمل

- تأكد من أن واقيات الماكينة في مكانها (تغطي الأجزاء المتحركة من الماكينة) وتعمل بشكل جيد.
- انتبه بشكل خاص للأشياء أو الأجزاء المتحركة من الجهاز.
- ارتدِ قفازات الأمان.
- احمل الأدوات بشكل صحيح.

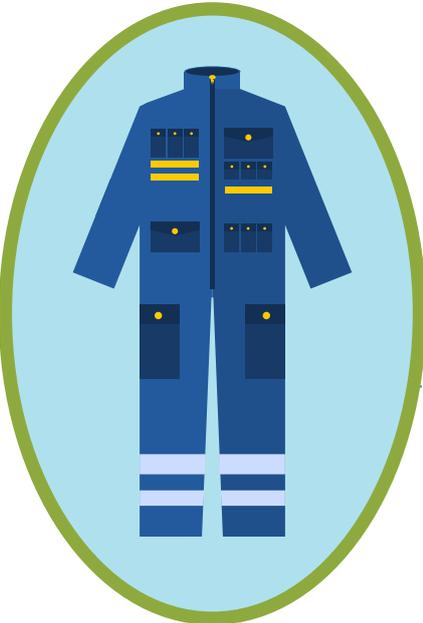


### عند استخدام السلالم

- تحقق من ظروف السلم قبل استخدامه.
- اختر السلم المناسب لعملك.
- تجنب تحريك السلم عندما يكون محاطاً بأشخاص آخرين.

### اللباس بشكل صحيح

- ارتدِ ملابس مناسبة. الأكمام الطويلة جداً أو المتدفقة والملابس الفضفاضة جداً يمكن أن تعلق في الماكينات أو تتسبب في التعثر أو السقوط.
- ارتدي أحذية ذات أصابع مغلقة لأنها يمكن أن تحمي أصابع قدميك من الأجسام المتساقطة وتحمي قدميك عند الدوس على أشياء حادة. يمكن أن تمنعك الأحذية المناسبة أيضاً من الانزلاق عن السلالم وتحمي عضلات قدميك.
- ارتدي دائماً خوذة لحماية رأسك من إصابات الرأس في حالة سقوط أشياء أو الانزلاق على الأرض. يمكن أن يزيد ارتداء الخوذة من فرص النجاة من الحوادث.
- أولئك الذين لديهم شعر طويل، يرجى ربط أو تغطية شعرك.



## عند حمل الأدوات ...

- يجب ألا تحمل الأدوات لأعلى أو لأسفل السلم عندما يكون من الصعب الإمساك بالأدوات بإحكام.
- يجب دائماً تسليم الأدوات بعناية من موظف إلى آخر، وعدم رميها مطلقاً.
- يجب على العمال الذين يحملون أدوات أو معدات كبيرة على أكتافهم الانتباه عن كذب إلى التصاريح عند الدوران والتنقل في مكان العمل.
- يجب عدم حمل الأدوات المدببة مثل الأزاميل والمفكات في جيب العامل. من الأفضل أن تحملهم في صندوق أدوات، وأن تشير حزام الأدوات أو حقيبة أدوات الجيب إلى الأسفل، أو في اليد مع إبقاء طرفها دائماً بعيداً عن الجسم.
- يجب دائماً الاحتفاظ بالأدوات بعيداً عندما لا تكون قيد الاستخدام. يشكل ترك الأدوات الموجودة على مبنى مرتفع مثل السقالة خطراً كبيراً على العمال في الأسفل. يزداد هذا الخطر في المناطق ذات الاهتزازات الشديدة.



## العمل بأمان مع المواد الكيميائية

- اقرأ التعليمات بعناية قبل استخدام أي مواد كيميائية.
- ارتدي معدات الحماية المناسبة.
- اغسل يديك دائماً بعد استخدام المواد الكيميائية. لا تلمس وجهك أو طعامك دون غسل يديك بعد استخدام المواد الكيميائية.
- يجب تغطية الحاوية الكيماوية بإحكام بغطاء أو غطاء محكم بعد الاستخدام.

## العمل بأمان مع الآلات

- افهم إجراءات التشغيل الصحيحة واحتياطات السلامة واعرف موضع مفتاح التوقف.
- تأكد من تركيب واقيات الماكينة والحواجز وأجهزة السلامة بشكل صحيح.
- لا تقم بإصلاح أو تنظيف الجهاز أثناء التشغيل.
- أولئك الذين لديهم شعر طويل، يرجى ربط أو تغطية شعرك. يمكن أن يكون الشعر الطويل غير الآمن في غاية الخطورة عندما يعلق في أجزاء الماكينة المتحركة. يمكن أن يجذب العمال إلى الآلات، ويعانون من سلخ فروة الرأس وتشوه الوجه.

## العمل بأمان مع الرافعات

- يجب أن يكون المشغل شخصاً مُعتمداً للعمل مع الرافعات .
- افحص الرافعة للتأكد من أنها في حالة عمل جيدة .
- فكر في الأخطار التي يمكن أن تحدث واعمل خطة قبل التآرجح .
- لا تستخدم الرافعات لنقل الناس .
- لا تستخدم الرافعات لسحب أو سحب الحمولة .

## العمل بأمان في المباني الشاهقة

- عند العمل في موقع مرتفع، يجب أن تكون السقالات مجهزة جيداً ويجب أن يكون هناك حزام أمان
- عند الاقتراب من أساسات الشريط، كن على دراية بموقع الخنادق. وردت تقارير عن حوادث ناجمة •
- عن انهيار خنادق في مواقع البناء
- تأكد من إرفاق جميع المعدات أثناء العمل في منطقة مرتفعة



## العمل في مطعم

### كيف يمكنني ضمان سلامتي أثناء العمل في المطعم أو المطبخ؟

- لا تترك الموقد دون رقابة أثناء قلي أو شواء أو غلي الطعام
- إذا غادرت المطبخ لفترة قصيرة، أغلق الموقد.
- إذا كنت تقوم بطهي الطعام على نار هادئة، أو خبزه، أو تحميصه ، أو غليه، فتتحقق منه بانتظام ، واستخدم مؤقت لتذكيرك بأنك تطبخ.
- احتفظ بأي شيء يمكن أن تشتعل فيه النيران - حاملات الأكياس أو قفازات الفرن أو الأواني الخشبية أو الأكياس الورقية أو البلاستيكية أو عبوات الطعام أو المناشف أو الستائر - بعيداً عن موقد الطهي.
- حافظ على نظافة الموقد والشعلات والفرن.
- ارتدي أكماماً قصيرة محكمة أو ملفوفة بإحكام عند الطهي. يمكن أن تشتعل النيران في الملابس الفضفاضة إذا لامست لهب غاز أو موقد كهربائي.



## 2. كيف أمنع نفسي من التعثر أو الوقوع في المطبخ؟

عندما تصبح الأمور حرجة في درجة حرارة تحضير الوجبة، هناك إغراء بترك الفوضى للتنظيف بعد تحضير الوجبة. ولكن يجب معالجة الانسكابات على الأرض على الفور، حتى لا تتسبب في حدوث تعثر. قد لا يكون ذلك مريحاً، لكن الاهتمام الفوري بالفوضى، خاصة تلك الموجودة على الأرض، هو أفضل وقاية.



## 3. كيف يمكنني منع نفسي من الجروح أو الإصابات أثناء استخدام المعدات الحادة؟

- استخدم دائماً السكاكين الحادة.
- لا تمسك الطعام بيدك أثناء تقطيعه.
- قطع دائماً على لوح التقطيع. (استخدم لوح غير قابل للانزلاق، أو ضع منشفة مبللة أسفله لمنعه من الانزلاق).
- ضع أصابعك دائماً أعلى الشفرة في حالة انزلاقه.
- حافظ على مقابض السكاكين خالية من الشحوم أو المواد الزلقة الأخرى.
- احتفظ بالسكاكين بعيداً عن حافة المنضدة لتقليل فرصة التعرض للسقوط.
- لا تحاول أبداً الإمساك بسكين يسقط!
- اغسل السكاكين بعد الاستعمال مباشرة. لا تترك السكاكين في حوض به ماء وصابون حيث لا يمكن رؤيتها. أبعدها عن الحافة الحادة للسكين عند الغسيل.

## 4. كيف يمكنني حماية نفسي من الحروق أو الصدمة الكهربائية؟

- راقب مصادر الاشتعال والوقود.
- توخى الحذر الشديد عند العمل بالقرب من اللهب المكشوف أو المواقد الكهربائية - احتفظ بالمواد القابلة للاشتعال بعيداً عن مصادر الحرارة.
- افحص كابلات الأجهزة والمعدات والمقابس بحثاً عن علامات التلف. استمع أيضاً لأي أصوات غير عادية.
- قم بتنظيف المواد الكيميائية المنسكبة على الفور - استخدم مواد غير قابلة للاشتعال للقيام بذلك.

- استخدم المعدات والأجهزة الكهربائية فقط للغرض المقصود منها - اتبع كل التدريب المقدم لك .
- احفظ الأجهزة الكهربائية بعيدًا عن الماء ولا تفرط في تحميل منافذ التوصيل .
- لا تحاول أبدًا إصلاح المعدات الكهربائية بنفسك .
- قم بإيقاف تشغيل جميع المعدات الكهربائية والمواد والأقراص في نهاية يوم العمل وعند التنظيف .

## العمل في مصنع للملابس

كيف يمكنني ضمان سلامتي أثناء العمل في مصنع الملابس أو مع آلات الخياطة؟



- اعمل دائماً مع وضعية الجسم الصحيحة.
- استخدم مساند المعصم لتجنب إجهاد اليد ومفصل الرسغ .
- خذ فترات راحة قصيرة من الجلسات الطويلة، ربما بعد ساعة أو ساعتين، لتخفيف الضغط في الظهر .
- أثناء الخياطة، ركز دائماً على الماكينة والمهمة التي تقوم بها.
- قم بإيقاف تشغيل ماكينة الخياطة قبل دهنها بالزيت أو أثناء تغيير الأجزاء .
- في حالة حدوث جرح أو أي إصابة أخرى، يجب تنظيف الجروح وتغطيتها بضمادة .
- يجب أن يكون هناك ترتيب للإضاءة الطبيعية المناسبة في منطقة الخياطة. يجب نقل محطات العمل التي تحتاج إلى مزيد من الضوء بالقرب من النوافذ .





## العمل المرتبط بالزراعة

### 1. ما هي مخاطر العمل في الزراعة؟

- التواءات عضلية مؤلمة وتمزق.
- الانزلاق الغضروفي.
- التعرض للمواد الكيميائية الخطرة بما في ذلك مبيدات الآفات.
- قطع المعدات الزراعية.
- تهيج العيون.
- التعرض للمبيدات.

### 2. أعاني من آلام في العضلات لأنني غالباً ما أحمل حملاً ثقيلاً. ماذا عساي أن أفعل؟

- قبل رفع الأحمال الثقيلة، يجب أن تفكر في مدى ثقل الحمولة والاتجاه الذي سيتم تحميل الحمولة فيه.
- تأكد من وجود مساحة كافية على الحمولة حيث يمكنك أن تمسكه بيديك.

### 3. الخطوات التي يجب اتخاذها عند حمل الحمولات:

- اقترب من الحمولة قدر الإمكان.
- حاول إبقاء مرفقيك وذراعيك بالقرب من جسمك.
- ثني الركبتين.
- حافظ على الحمولة قريبة ومتمركزة أمامك.
- حافظ على استقامة ظهرك أثناء الرفع.
- استخدم الحركة السلسة أثناء الرفع.
- إذا كان الحمل ثقيلاً، فابحث عن شخص ما لمساعدتك.



#### 4. أثناء حمل الأحمال، يرجى التأكد من ...

- عدم التواء أو تدوير الجسم .
- حرك قدميك للانعطاف بدلاً من ذلك .
- يجب أن يكون وركيك وكتفيك وأصابع قدميك وركبتيك في نفس الاتجاه .
- احتفظ بالحمل بالقرب من جسمك قدر الإمكان مع جعل مرفقيك قريبين من جانبيك .
- إذا شعرت بالتعب، ضع الحمل واسترح لبضع دقائق .
- لا تدع نفسك متعباً جداً لأداء العمل المناسب .

#### 5. اتبع هذه الخطوات عند إنزال الأحمال :

- ثني الركبتين وليس الوركين .
- حافظ على رأسك مرفوعة وعضلات معدتك مشدودة .
- لا تلف جسمك .
- حافظ على الحمولة قريبة قدر الإمكان من الجسم .
- انتظر حتى يصبح الحمل آمناً لتحرير يدك .

#### 6. كيف يمكنني تجنب التعرض للمبيدات؟

- عندما تلمس الخضار أو الفاكهة الملوثة بالمبيدات، يمكن أن تتلوث يديك. إذا لم تراقب يديك ولمست الطعام، فقد تستهلك مبيدات حشرية ضارة جداً بصحتك وخطيرة على جسمك .



## 7. أثناء عملي في المنزل، يدخل أطفالي أحياناً مساحة العمل الخاصة بي. كيف يمكنني إنشاء مساحة آمنة لهم؟

- وضع حدود لمناطق اللعب الخاصة بهم.
- تقييم المخاطر لأطفالك.
- تحديد ما يوجه الأطفال إلى المواقف الخطرة.
- وضع القواعد المناسبة للأطفال.
- يجب أن تكون مناطق اللعب الخاصة بهم خالية من المعدات المكسورة أو غير الآمنة ومقابس الطاقة وما إلى ذلك.
- انظر إلى مكان العمل من منظور طفلك: انزل إلى مستواهم وانظر للأعلى. ما الذي يجذب الأطفال إلى المواقف الخطرة: قد يكون لديهم فضول ويحاولون في كثير من الأحيان وضع الأشياء في أفواههم، لذلك في هذه الحالة إذا كانت مواد كيميائية، على سبيل المثال مبيدات الآفات أو الفلفل الحار. قد يكون أطفالك في خطر.

## أعمال التنظيف

### 1. ما هي المخاطر المحتملة التي يمكن أن أواجهها من أعمال التنظيف؟



#### - إصابات أو آلام في العضلات والعظام والمفاصل

يواجه المنظفون صعوبة عند تحريك ورفع دلاء المياه الكبيرة جداً أو المملوءة بشكل زائد. كما أنهم يعانون فيما بعد من آلام الظهر والتعب بعد المسح، والتمدد المفرط والوصول إلى مناطق عالية للتنظيف.

#### - اضطرابات الصحة الإنجابية

الوقوف لفترات طويلة وحمل الأحمال الثقيلة وارتفاع ضغط البطن من الانحناء والانحناء يمكن أن يؤدي أيضاً إلى الإجهاض التلقائي والولادة المبكرة والرضع منخفضي الوزن وارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل.



### اجراءات وقائية:

يجب ملء الدلاء جزئياً بالماء لتقليل الحمل، كما يجب تسهيل نقلها من خلال توفير دلاء بلاستيكية مزودة بعجلات لمسح الأرضيات.

تم توفير المعدات المناسبة للتنظيف العالي مثل سلم لتعليق الستائر وأداة ذات مقبض طويل لتنظيف الغبار. أدى ذلك إلى تقليل الوقت الذي يقضيه المنظف للوصول إلى الأماكن العالية.

### - أمراض الجهاز التنفسي والربو .

أشارت إحدى الدراسات إلى أن عمال النظافة يواجهون خطر الإصابة بالربو بنسبة 1.7 مرة بسبب ظروف العمل مقارنة بالمهنة الأخرى. يكون خطر الإصابة بالربو أعلى بشكل خاص عند تنظيف المطبخ وتلميع الأثاث والكنس بالمكنسة الكهربائية والكنس وتنظيف الأثاث وتنظيف المرافق الصحية .

### اجراءات وقائية:

- اقرأ واتبع التعليمات الموضحة على العبوات الكيميائية بعناية.
- ارتدي معدات الحماية الشخصية مثل أقنعة الوجه والقفازات وأقنعة الوجه المصنوعة من القماش مع المرشحات والقفازات.
- إذا تعرضت لمواد كيميائية، اغسل يديك وقدميك بسرعة بالماء والصابون.
- بعد استخدامها، يجب تخزين المواد الكيميائية بأغطية مغلقة.

### - التعرض للمواد الكيميائية في منتجات التنظيف التي تحتوي على مواد خطيرة.

يمكن أن يتعرض المنظفون من خلال الاستنشاق أو ملامسة الجلد أو العين أو الابتلاع. قد تكون بعض المنتجات شديدة الاشتعال. سامة يمكن تكوين الغازات إذا تم خلط المنتجات: على سبيل المثال ينتج مبيض الكلور الممزوج بالحمض أو الأمونيا غازات سامة، ويمكن لبعض المواد الخطرة أن تضر بصحة العاملين الحوامل وأطفالهن الذين لم يولدوا بعد.

### اجراءات وقائية:

- استخدم الكمية الصحيحة من منتجات التنظيف المناسبة.
- اترك المنظفات وقتًا كافيًا لتعمل على الأرضيات الدهنية.
- حافظ على معدات التنظيف حتى تظل فعالة.
- استخدم ممسحة جافة على الأرضيات المبللة لتقليل وقت تجفيف الأرضية، ولكن تذكر أنه بينما تكون الأرضية رطبة، لا يزال هناك خطر الانزلاق.
- حتى استخدام ممسحة معصورة جيدًا ستترك طبقة رقيقة من الماء، كافية بما يكفي لتسبب خطر الانزلاق على الأرضية الملساء.
- أوقف وصول المشاة إلى الأرضيات الرطبة الملساء باستخدام حواجز أو وضع لافتات وأقماع التحذير من الخطر، أو إغلاق الأبواب، أو تنظيف الأقسام.

### - التعثر والانزلاق

غالباً ما ينزلق الأشخاص على الأرضيات التي تُركت مبللة بعد التنظيف



### ما هي المخاطر المحتملة التي تسببها معدات التنظيف؟

- السقوط من السلالم
- استطالة عضلاتك
- الأحمال الثقيلة
- صدمة كهربائية
- رحلات عبر الكابلات



### اجراءات وقائية:

- استخدم السلالم المناسبة لعملك وهي في حالة جيدة.
- استخدم المعدات الصحيحة للتنظيف العالي.
- تأكد من أنك في الوضع المناسب عند رفع الأحمال وحملها وضبطها.
- إذا كانت الأحمال ثقيلة جدًا، يجب أن تجد شخصًا لمساعدتك.
- احتفظ بالمعدات والكابلات الكهربائية بعيدًا عن الماء وأن الجهاز في حالة جيدة. لا تقم بصيانة المعدات الكهربائية بنفسك إلا إذا كنت كهربائيًا معتمدًا.
- حافظ على الكابلات الكهربائية منظمة وفي مكانها عند عدم استخدامها.

## أعمال خطيرة أخرى

على الرغم من أن العديد من اللاجئين الذين فروا إلى تايلاند يتركزون في المناطق المذكورة أعلاه، إلا أن هناك عددًا قليلًا من الوظائف الخطرة الأخرى حيث يعمل عدد قليل من اللاجئين. يجد العمال في هذه القطاعات غير المنظمة أنفسهم في كثير من الأحيان في بيئات عمل غير ودية. لذلك من الصعب ضمان سلامتهم في العمل. ومع ذلك، هناك شهادات يمكننا القيام بها لتحسين ظروف عملهم.



## مصائد الأسماك

- يجب أن يكون الصيادون على دراية بالمخاطر المحتملة في مكان عملهم مثل الغرق أو الإصابات التي تسببها آلات العمل أو التعب الناجم عن العمل المفرط.
- يجب أن تتعلم كيفية تقديم الإسعافات الأولية بقدر ما تستطيع. عندما تكون على متن القارب، لا يوجد سوى زملائك في العمل الذين يمكنك الاعتماد عليهم. قبل بدء موسم الصيد، يرجى التأكد من أن أدوات الإسعافات الأولية الخاصة بك مخزنة بالكامل.
- إنقاذ أرواح أفراد الطاقم وسترات النجاة ونظام الأصدقاء وشريان الحياة.
- يجب استخدامها. شريان الحياة هو حبل متصل بالدرايزين أو بجزء آخر من المركب، مع الطرف الآخر المتصل بحزام الصياد.
- نظرًا لأن طبيعة العمل في صيد الأسماك مكثفة يجب أن تتأكد من حصولك على قسط كافٍ من الراحة وتجنب المشروبات الكحولية التي يمكن أن تؤثر على قدرتك على التركيز والعمل بأمان.

## البغاء



الدعارة لا تزال تعتبر وظيفة غير قانونية في تايلاند . يتعرض العاملون بالجنس لمخاطر عالية من العنف في مكان العمل والذي يمكن أن يؤدي إلى آثار صحية سلبية مثل الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة والأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشرية والحمل غير المخطط له والموت (Deering KN, Amin A, Shoveller J et al, 2014) . فيما يلي بعض الإجراءات الوقائية التي يمكن للعمال اتخاذها لتحسين سلامتهم .

- دع شخصاً يعرف متى وأين ستلتقي بالعميل. هناك طريقة أخرى وهي وجود شخص آخر في الأرجاء يمكنه التدخل إذا لزم الأمر .

- إخفاء المواد الحادة أو الخطرة في الغرفة والتي يمكن للعميل استخدامها ضدك - يعتبر استخدام العملاء للعقاقير أو المواد المخدرة أو الكحول مشكلة بشكل خاص. العملاء في حالة سكر أو نشوة يميلون إلى أن يكونوا عدوانيين ويبدون نزاعات التي يمكن أن يكون من الصعب تخفيفها بمجرد حدوثها، لذلك يجب تحديد العملاء تحت تأثير المخدرات والكحول وتجنبهم .

- الإصرار على ضرورة استخدام الحماية وخاصة الواقي الذكري الذي يمكن أن يساعد في وقايتك من الأمراض المميتة المنقولة جنسياً مثل فيروس نقص المناعة البشرية والزهري أو الحمل .

هناك بعض المنظمات في تايلاند التي تقدم الدعم بطرق مختلفة وتعزز سبل عيش العاملين في الجنس بغض النظر عن جنسياتهم . ننصحك بالاتصال بالمنظمات التالية للحصول على مزيد من المعلومات. للاتصال ببعض المنظمات، قد تحتاج إلى متحدثين تايلانديين للمساعدة في التواصل .

### Health Center 28 (المركز الصحي 28)

يدير المركز الصحي 28 عيادة للصحة الجنسية تجري الفحوصات وتقدم العلاج للأمراض المنقولة جنسياً مثل فيروس نقص المناعة البشرية والزهري. يوفر المركز الصحي أيضاً الواقي الذكري والأدوية لـ PrEP، وهي طريقة للوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية حيث يتناول الأشخاص الذين ليس لديهم فيروس نقص المناعة البشرية الدواء يومياً لتقليل خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية إذا تعرضوا للفيروس. كما تجري العيادة فحوصات الكشف عن سرطان عنق الرحم. يحتاج المرضى غير التايلانديين إلى الدفع مقابل الخدمات. الرسوم الطبية ميسورة التكلفة. يمكنك الاتصال بـ AAT أو أي شخص تعرفه من المتحدثين باللغة الإنجليزية أو التايلاندية لمساعدتك على التواصل مع المركز الصحي.

الموقع الإلكتروني: <http://www.bangkok.go.th/healthcenter28>

028608210

هاتف:

124/16 Krungthongburi Road,  
Bang Lamphu Lang Sub-district,  
Khlongsan District, Bangkok,  
Thailand 10600

العنوان:

### The Anonymous Clinic (العيادة المجهولة)

تفتتح العيادة المجهولة التابعة لمركز أبحاث الإيدز التابع للصليب الأحمر التايلاندي بعد ساعات العمل أيام السبت من الساعة 8:30 صباحاً حتى 11:00 صباحاً لتقديم خدمات التطعيم، بما في ذلك لقاح التهاب الكبد A والتهاب الكبد B و HPV تجري العيادة أيضاً اختبارات وتوفر علاجاً للأمراض المنقولة جنسياً بالإضافة إلى أدوية PrEP و PEP وهي دورة قصيرة من أدوية فيروس نقص المناعة البشرية التي يتم تناولها بعد وقت قصير من التعرض المحتمل لفيروس نقص المناعة البشرية لمنع الفيروس من التماسك في جسمك.

الموقع الإلكتروني: <https://th.trcarc.org/th>

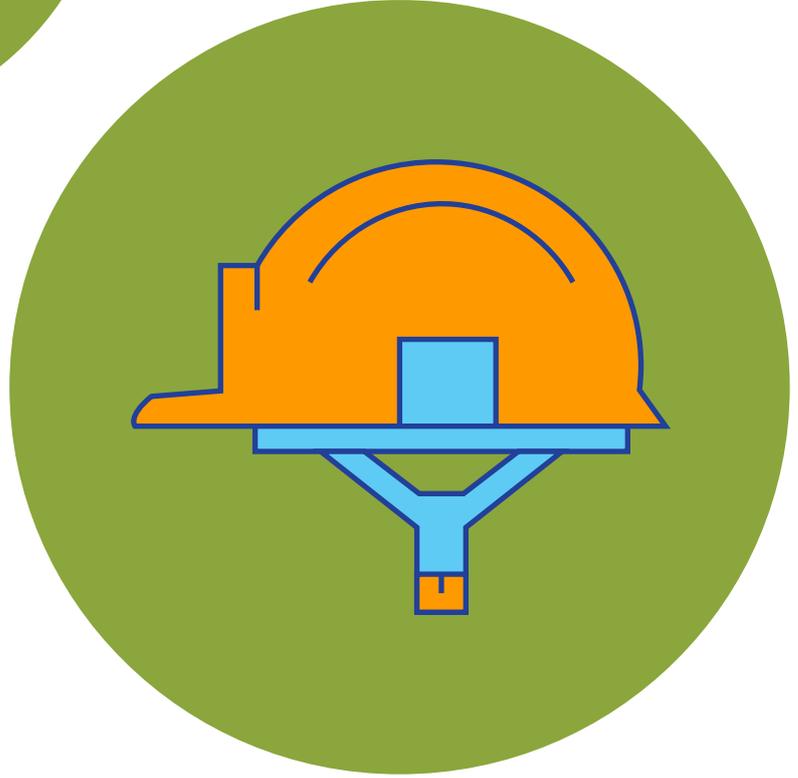
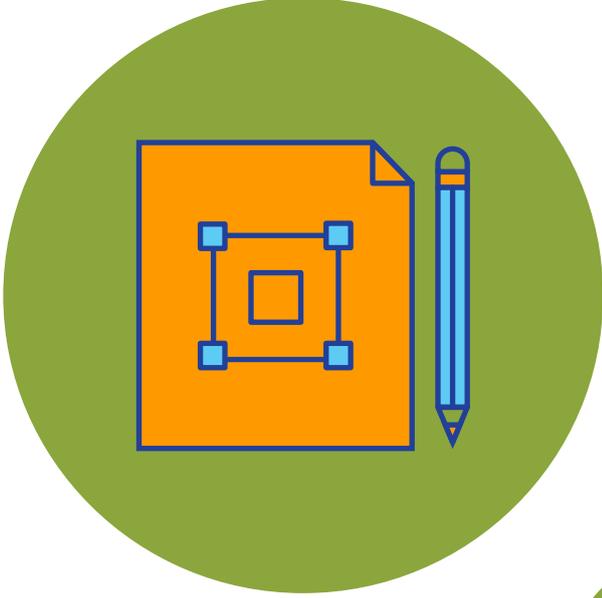
0225167115 التحويلة 102

هاتف:

104 Ratchadamri Road,  
Pathumwan, Bangkok,  
Thailand,10330

العنوان:





بتمويل من حكومة الولايات المتحدة