

دليل الممارسة المهنية

الأمهات الجدد والحوامل

OSHJ-CoP-39



جدول المحتويات

م	البند	رقم الصفحة
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	4
5.1	تقييم المخاطر	4
5.2	مراجعة تقييم المخاطر	4
5.3	الرعاية والراحة	5
5.4	العودة إلى العمل	5
5.5	الأهميات المُرَضَّعات	5
6	التدريب	5
7	الاستعداد لحالات الطوارئ والاستجابة لها	6
8	المراجع	7
9	سجل تعديلات الدليل	8
10	ملحق 1: القائمة التفقدية	9

1. مقدمة

يجب على الجهات الحكومية والمنشآت الخاصة وضع إجراءات خاصة بالأمنيات الجدد والحوامل اللاتي يواصلن العمل أثناء الحمل أو يعدّن 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

م \	المصطلح	التعريف
1.	الجهات الحكومية:	الدوائر أو الهيئات أو المؤسسات الحكومية وما في حكمها في الإمارة.
2.	المنشآت الخاصة:	المؤسسات والشركات والمشاريع والأنشطة الاقتصادية العاملة في الإمارة بوجه عام.
3.	المخاطر:	مزيغ من احتمالية وقوع الأخطار التي تُسبب الخسائر وشدة تلك الخسائر (العواقب).
4.	تقييم المخاطر:	الاجراء المنهجي لتقييم المخاطر الناشئة عن الأخطار في مكان العمل وتطوير تدابير التحكم المناسبة وذلك لتقليلها إلى الحد الأدنى المقبول.
5.	الأخطار:	أي شيء يُمكن أن يسبب ضرراً أو خسارة مثل الإصابة أو اعتلال الصحة أو الأضرار التي تحدث في الممتلكات وما إلى ذلك.

6.	الأم حديثة الولادة:	هي امرأة أنجبت خلال الأشهر الستة الماضية أو امرأة في فترة الإرضاع الطبيعي.
7.	الحامل:	هي امرأة في فترة الحمل.
8.	مرافق الرعاية:	تشمل مرافق تبديل الملابس والغسيل والاستراحة وتناول الطعام والمراحيض النظيفة والضرورية لراحة العمال.
9.	الراحة:	حالة ينعم فيها العامل بالراحة أو الصحة أو السعادة.

4. الأدوار والالتزامات

4.1. التزامات الجهات الحكومية والمنشآت الخاصة

- إجراء تقييم فردي للمخاطر بالنسبة لكل من الأُمهات الجدد والحوامل، وتحديد الأخطار الخاصة بهنّ وتنفيذ تدابير التحكم المناسبة لإدارة المخاطر المتعلقة بالأُمهات الجدد والحوامل بشكل فعّال.
- توفير المعلومات والإرشادات والإشراف والتدريب اللازم للأُمهات الجدد والحوامل بشأن السلامة والآثار الصحية الناجمة عن أي مخاطر كبيرة مُحدّدة والتدابير الوقائية اللازم اتخاذها لإدارة هذه المخاطر.
- توفير الموارد المناسبة لإدارة سلامة الأُمهات 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 حديثّة الولادة أو حاملًا، 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 حديثّة 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 01-OSHJ-CoP: 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 وآمناً 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 لتحديد 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 استدراره في ثلاجة مناسبة.
- الحصول على قسط من الراحة في بيئة ملائمة.

6. التدريب

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

رقم الوثيقة: OSHJ-CoP-39	رقم الإصدار: 3	تاريخ الإصدار: 05/2026	5
--------------------------	----------------	------------------------	---

- التغييرات في بيئة العمل.
 - التغييرات في أخطار مكان العمل.
 - إجراءات عودة الأمهات الجدد إلى العمل بعد الولادة.
- يجب إجراء تدريب لتجديد المعلومات وتحديثها بشكلٍ 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 المُقدَّمة 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			
النسخة	تاريخ المراجعة	تفاصيل التعديل	الصفحات المعدلة
1	15 SEP 2021	وثيقة جديدة	لا يوجد
2	26 JUN 2024	تغيير رمز الدليل من OSHJ-GL-27 إلى OSHJ-CoP-39	-
2	26 JUN 2024	تغيير الدليل من ارشادي إلى دليل مهني	-
2	26 JUN 2024	تمت إضافة القائمة التفقدية	9
3	10 JAN 2026	تم تغيير المسمى من هيئة الوقاية والسلامة إلى القيادة العامة لشرطة الشارقة	كامل الوثيقة
3	10 JAN 2026	تم تغيير الشعار	

10. ملحق 1: القائمة التفقدية

القائمة التفقدية المرفقة ليست قائمة لاستخدامها من قبل الجهات الحكومية والمنشآت الخاصة، وإنما هي نموذج تستخدمه القيادة العامة لشرطة الشارقة لرصد مستوى الامتثال في كل جهة أثناء عمليات التدقيق والتفتيش، كل دليل مهني أو ارشادي تم نشره بواسطة القيادة العامة لشرطة الشارقة يحتوي على متطلبات يجب على أصحاب العمل في إمارة الشارقة الامتثال لها، وكل دليل مرفق به قائمة تفقدية تمثل ملخص للبند الأساسية التي يعتمد عليها مدقق القيادة العامة لشرطة الشارقة 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 التفقدية على مرجع من الدليل لكل بند من البنود الأساسية، كما تحتوي على نموذج لدليل الامتثال المقبول لكل بند، كما يمكن للمدقق اللقياذة المطالبة بمزيد من أدلة الامتثال حسب حالة البند وحسب درجة حالة عدم الامتثال من حيث خطورتها واحتمالية تأثيرها.

يتم استخدام القائمة التفقدية بواسطة مدقق اللقياذة 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 للمدقق اللقياذة اصدار المخالفات في حال تم رصد حالة عدم الامتثال.

تقدم اللقياذة 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 إجراءاتهم وقوائمهم التفقدية الخاصة بهم حسب أنشطتهم، وحسب طبيعة عملهم، ومستوى الخطورة لديهم.

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

• قائمة التدقيق/التفتيش

عنوان الدليل	الأمهات الجدد والحوامل	رمز الدليل	OSHJ- CoP-39	الإصدار	3.0
--------------	------------------------	------------	--------------	---------	-----

الرقم	البند	المرجع في الدليل	دليل الامتثال المقبول
1.	هل يتم تحديد وتقييم المخاطر المتعلقة بالأمهات الجدد والحوامل؟	5.1, 5.2: تقييم المخاطر، مراجعة تقييم المخاطر	- تحقق من تقييم المخاطر - جداول عمل الأمهات الجدد والحوامل
2.	هل مكان العمل مناسب وآمن للأمهات الحوامل؟	5.3: الرعاية و الراحة	- التأكد من وجود مدخل ومخرج آمن - التحقق النظري من مرافق الرعاية ومحطات العمل الآمن
3.	هل تتوفر مرافق رعاية للأمهات المرضعات؟	5.5: الأمهات المرضعات	- التحقق من ملاءمة الثلجات لتخزين الحليب - تحقق من وجود مناطق الإستراحات
4.	هل يتم تزويد الأمهات الجدد والحوامل بالتدريب المناسب والاحتفاظ بالسجلات؟	6: التدريب	- نسخة من شهادات و سجلات التدريب
5.	هل هناك تدابير متخذة في حالة الإخلاء الطارئ للأمهات الجدد والحوامل؟	7: الاستعداد للطوارئ والاستجابة لها	- تحقق من موقع محطة عمل الموظف (يجب أن تكون بالقرب من مخارج الطوارئ) - تحقق من وجود كرسي الإخلاء في حالات الطوارئ