

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 נהג חלוקת מזון 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 נהג חלוקת מזון. העמודים 2 ו-3 מכילים מידע מפורט ושיטתי יותר בנוגע לסוגים השונים של הסיכונים, לעתים ביחד עם הצעות לגבי אופן מניעתם (הם מסומנים כ- ❶ 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 נהג חלוקת מזון?

עובד הנוהג במשאית חלוקת מוצרים או בכלי רכב אחר לאורך נתיב מוגדר בכדי למכור או לחלק מוצרי מזון לצרכנים, ומבצע מטלות שונות הקשורות בתפקיד זה.

מה הם הסיכונים העיקריים של עיסוק זה?

- בדומה לנהגים מקצועיים אחרים, נהגי חלוקת מזון נתונים לסיכון מוגבר של תאונות דרכים כתוצאה מפרקי הזמן הארוכים שבהם הם נוהגים, כולל שעות רבות בהן התאורה מוגבלת, ותנאי הדרך ומזג האוויר קשים יחסית.
- נהגי חלוקת מזון עלולים להיפצע ולסבול מטראומות שונות תוך כדי ביצוע מטלות שונות שנהג משאית אמור לבצע, כגון תיקוני דרך, החלפת צמיגים, וכדומה
- נהגי חלוקת מזון עלולים לסבול מכאבי גב, יד זרוע, שסיבתם היא תנוחת ישיבה גרועה, וויברציות מתמשכות של כלי הרכב וההעמסה והפריקה של משאות כבדים יחסית במשך פרקי-זמן ממושכים.

סיכונים תעסוקתיים



סיכוני תאונות

החלקות ונפילות מתא הנהג, ממדרגותיו או מהנגרר נפילה במישור, כתוצאה מהחלקה או פגיעה במכשול בעת הובלת מוצרים היפגעות על ידי מוצרים שנפלו בעת הטיפול בהם פציעות כתוצאה מהתנגשות מקרית בחלקים קשיחים ו/או חדים של המשאית או של המטען פציעות ושברים (כולל הרנייה), כתוצאה מתנועות מאומצות מרובות בעת הרמה, משיכה או דחיפה הילכדות של הנהג בתוך תא הנהג, או מתחת למשאית, כתוצאה מהתהפכות הרכב העמוס בגלל מצב מכני בלתי-תקין, כביש משובש, מהירות-יתר, חוסר זהירות בנהיגה, התנגשות חזיתית, וכו' פציעות כתוצאה מביצוע מטלות שונות של נהג רכב מנועי (תיקון רכב בשדה, החלפת צמיגים, שחרור כבלים או חגורות, וכו')

סכנת הימנעות בין גורר-הרכב לבין הנגרר, או בין שני נגררים, בזמן הפרדתם האחד מהשני סיכוני חורף מיוחדים, בגלל נהיגה בגשם, ערפל, תקלות ברמזורים, וכו' אפשרות להרעלה חריפה על ידי גזי פליטה של רכב מנועי, כולל פחמן חד-חמצני פציעות הנגרמות על ידי כלים שונים, תוך כדי עבודות תחזוקה ותיקון, מפתחות ברגים, סכינים, מברגים, מגבה (למכונות)

1 סכנה מוגברת לתאונות דרכים בגלל נהיגה ממושכת, כולל נהיגת לילה, נהיגה בתנאי מזג אוויר גרועים, בכביש משובש, בזמני עומס ובפקקי תנועה (ראה הערה 1)

תאונות דרכים כתוצאה מאיבוד שליטה על הרכב בכביש רטוב וחלקלק, במצבי טמפרטורה קיצוניים, ובתנאי מזג אוויר גרוע אחרים

התפוצצות של צמיגים שנופחו יתר על המידה.



סיכונים פיזיקליים

חשיפה לרעש מנוע מוגבר, ו/או לרעש בתדירות נמוכה, גורמים בשלב מוקדם לכאבי ראש ובשלב מאוחר פוגעים בשמיעה

2 חשיפה לקרינת אולטרא-סגול (קרינה שמשית), ישירה או מוחזרת, עלולה לגרום נזק לעיניים ולעור (החל בהזדקנות מוקדמת של העור ועד למחלת עור)

חשיפה לתנאים אקלימיים קיצוניים, העלולה לגרום לעומס חום או עומס קור (ראה הערה 2)

חשיפה לוויברציות של הגוף כולו, הנגרמות על ידי כלי הרכב (ראה הערה 3)



סיכונים כימיים

3 חשיפה מוגברת, בגלל אופי העבודה, לגזי פליטה מרכב מנועי (דיזל או בנזין) המכילים פחמן חד-חמצני, תחמוצות גופרית, תחמוצות חנקן, פחמימנים, אלדהידים, וכו', עלולה לגרום לגירויים בדרכי הנשימה, אשר עלולים להתפתח עד למחלות קשות של מערכת הנשימה

4 חשיפה לדלקים מסוגים שונים, לשמני מנוע, לשמני-בלמים, לחומרים מונעי-קיפאון, ולחומרי ניקוי יכולה לגרום לגירוי העור, ולפגיעה בלחמית העין והקרומים הריריים; אנשים מסוימים עלולים לפתח רגישות יתר לחומרים הללו





סיכונים ביולוגיים

חשיפה לאבקות צמחים שונים, הנמצאות בריכוז גבוה באוויר הפתוח בעונות הפריחה, יכולה לגרום, אצל האנשים הרגישים, נזלת אלרגית, הפרעות בדרכי הנשימה ולעתים התקפי אסתמה קשים



בעיות ארגונומיות, פסיכולוגיות וחברתיות

5

פגיעות במערכת שריר-שלד, הקשורות ביציבה בעת עבודה, בהזזה או נשיאה של חפצים כבדים או בעלי נפח גדול, ובמאמץ חוזר ונשנה, הנגרמות תוך כדי הרמה והזזה של שקים, ארגזים ומשאות כבדים אחרים סחיבה של משאות כבדים עלולה לגרום לכאבי גב ולפצעים של הלוחיות של (הדיסקוסים) שבין החוליות של עמוד השדרה

הפרעות שגרוניות (ראומטיות) בגלל ההרגל להחזיק את המרפק על מסגרת החלון בזמן הנהיגה כאבי גב תחתון וכאבי מפרקים (של הרגליים והידיים) הנגרמים כתוצאה מנהיגה ממושכת, מקפיצות הדרך, ו/או ממושב נהג לא מתאים

הפרעות במערכת העיכול בגלל הרגלי אכילה לא מסודרים ותפריט מוגבל הזיות

6

העישון בתא הנהג עלול לגרום לפגיעה בריאותית

7

תאורה בלתי-מספקת ועיניים עייפות גורמים לאי-נוחות חזותית ובעיות עיניים (במיוחד בנהיגת לילה בכבישים בין-עירוניים)

ויברציות, עצירות פתאומיות, ומושב לא נוח גורמים להתפתחות של מתנת (כאבי מותניים)

לחץ פסיכולוגי המתפתח כתוצאה מאי שביעות רצון מהעבודה, והנובע משעמום, חדגוניות ושכר נמוך, ומחיכוכים עם לקוחות בלתי מרוצים, אי סדר בחשבונות, וכדומה.

רשימת אמצעי המניעה

- 1 מומלץ לשלוח את העובד לקורס של נהיגה מונעת
- 2 השתמש במשקפי שמש מאיכות טובה בנהיגתך בשמש חזקה; כסה (בהתאם לצורך) את האברים החשופים בתדירות לשמש
- 3 הימנע מלנשום את הגזים הנפלטים מהרכב כאשר אתה עומד בקרבתו; כבה את המנוע כשאתה נמצא בתוך מבנה מקורה; התקן ברכב מתקן לבקרת זיהום-אוויר מרכזי (במידה ולא מצוי בו מתקן כזה), כגון ממיר קטליטי
- 4 הגן על הידיים באמצעות כפפות העמידות לכימיקלים; באם הדבר אינו מעשי השתמש במשחת מגן מתאימה
- 5 התקן ברכב מושב-נהג המתוכנן מבחינה ארגונומית; עצור מדי פעם את הרכב למנוחה ולביצוע תרגילים גופניים; התמחה בביצוע טכניקות של התרגעות המותאמות עבור נהגים הנוהגים במשך פרקי זמן ממושכים
- 6 הימנע מלעשן בעת הנהיגה; באם הדבר אינו מעשי דאג לאוורר את תא הנהג במשך ולאחר העישון
- 7 בדוק בקביעות את העיניים והשתמש, או החלף, את המשקפיים בהתאם לשינויים בתאורה וביכולת הראייה.



מידע מקצועי נוסף

שמות נרדפים (חליפיים)

נהג משאית/מחלק; תוצרת חקלאית, מוצרי מזון, משקאות קלים, מוצרי חלב, מוצרי בשר

הגדרה ו/או תאור העיסוק

נוהג משאית או מכונית לאורך נתיב מוגדר בכדי למכור או לחלק מוצרים או לספק שירותים, לגבות כסף מן הלקוחות ולהחזיר להם עודף. נוהג את המשאית כדי לחלק פריטים כמו מוצרי מאפה, בירה, משקאות קלים, מזונות מיוחדים, ומוצרי חלב לאתר של העסק או לביתו של הצרכן. אוסף את הכסף מן הלקוחות, מחזיר להם עודף, ורושם את העסקאות על קבלות הנמסרות ללקוחות. רושם את נתוני המכירה או אספקת המוצרים בהקשר לנתוני המכירה או האספקה היומיים. מבקר אצל לקוחות פוטנציאליים כדי לפתח את העסק. מכין טפסי הזמנות וחוזי מכירות. מעדכן את הצרכנים הקבועים לגבי מוצרים או שירותים חדשים. מקשיב לתלונות בנוגע לטיב השירות ופותר את הבעיות. יכול להניח את המוצרים על גבי המדפים או בתיבות. עשוי לארגן תצוגות של מוצרים לשם קידום המכירות או להפיץ בין הצרכנים חומר בהקשר לקידום המכירות. עשוי לטפל באיסוף של מכלים ריקים, סחורה פסולה, או סחורה שלא נמכרה. יכול להעמיס בעצמו את המשאית. יכול לטפל בהחמת הצרכנים על אישורי קבלה או מסירה של הסחורה. עשוי לנקות במו ידיו את המשאית. עשוי לבצע בעצמו את עבודת התחזוקה השגרתית של המשאית (לפי DOT).

תעסוקות דומות ו/או ספציפיות

נהג מכונית איסוף אשפה; נהג משאית; נהג רכב/משאית חלוקה: דלקים, עיתונים, לחם, חלב, וכו'; נהג רכב מסחרי; נהג אוטובוס; נהג מוניט; וכו'

מטלות

איסוף (סחורה פגומה או מוחזרת, מכלים ריקים, וכו'); איתור (כתובות); אספקה (מוצרים); ארגון (תצוגות); בדיקה; ביצוע תיקונים ופעולות אחזקה שוטפות; ביקור (לקוחות); בקרה; גבייה; דיווח; הובלה; החלפה; הכנה; הנחה (ע"ג מדפים...); העברה; העמסה, הפעלה; הפצה; הצמדה; הרמה והורדה; השגחה; חיבור; חיזוק; חלוקה; טיפול; טיפול תקופתי ברכב; טעינה ופריקה; כתיבה; מדידה; מילוי (דלק, טפסים...); מיקום והצבה; מכירה; מסירה; משיכה ודחיפה; מתן (עודף); נהיגה; ניהול מסמכים; ניקוי; סידור (סחורה); סיכה; פיזור (סחורה); פינו; פיתוח (העסק); קידום (מכירות); רישום; שאיבה; שימון; תחזוקה (רכב...); תיקון (רכב...).

ציוד עיקרי הנמצא בשימוש

מכלים וכלי קיבול שונים; עגלת יד; ערכת כלים סטנדרטית לטיפול ברכב (כולל: ציוד לטיפול בתקרים, פנס וסימני אזהרה, כלי כיבוי...); ציוד עזרה-ראשונה; ציוד למטרות תקשורת; רכב חלוקה (בעיקר מכונית).

מקומות עבודה בהם העיסוק שכיח

חלוקת מוצרים (מוצרי-חלב, מוצרי-מאפה, עיתונים...); חקלאות; מפעלי מזון (משקאות קלים, דברי-מאפה, מחלבות...); מפעלי תעשייה; מפעלים כימיים; תרופות; וכו'.

הערות

1. הסיכון לתאונה מוגבר כתוצאה מהשעמום ומהעייפות הגופנית והנפשית של הנהג, הנובעים משעות הנהיגה הממושכות, תקופות המנוחה הקצרות יחסית, תחושת הנמנום, זמני האכילה הבלתי סדירים, הרגלי האכילה הגרועים, וכו'.
2. החשיפה לגורמים אקלימיים העלולים להזיק לבריאות, כמו מצבים קיצוניים של חום וקור, ושילובים של טמפרטורה, לחות ורוח, עלולים לגרום מחד לנזקי קור ומאידך למכות חום. חשיפה לשינויים פתאומיים של הטמפרטורה, כמו לדוגמה כשיוצאים מתוך או נכנסים אל תא ממוזג, יכולה לגרום להצטננויות או להשפעות שגרוניות (ראומטיות).
3. ויבראציות של הגוף כולו עלולות לשבש את התפקוד של אברי הבטן, החזה, ומערכת השריר-שלד, ועי"כ הן גורמות לעייפות של הנהג ופוגעות בערנותו.

מראי מקום

CIS/ILO : The Workplace. Vol. 2, pp. 239-245, ILO, Geneva, 1997.

USA Dept. of Labor : Occupational Health Handbook, 1996-1997 Edition.