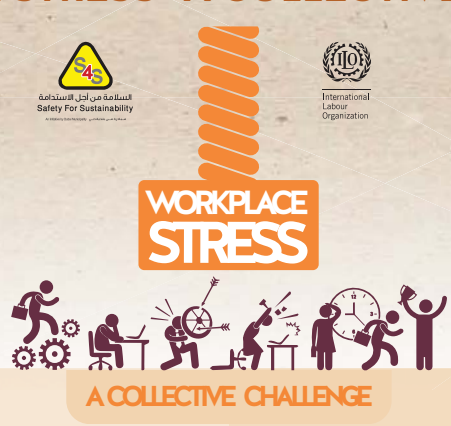
GOVERNMENT OF DUBAI

DUBAI MUNICIPALITY

اليوم العالمي للسلامة والصحة في العمل 2016
WORLD DAY FOR SAFETY AND HEALTH AT WORK 2016

الإجهاد في بيئة العمل – تحدٍ مشترك
"WORKPLACE STRESS- A COLLECTIVE CHALLENGE"



KEY EMPLOYEE RESPONSIBILITIES

Practical guidance on the management of stress related issues in the workplace from employee point of view:

Keep a positive outlook towards work.

Identification:
- Be clear of your tasks and responsibilities.
- Realize when you're stressed, what causes it and the problems encountered.

Planning:
- Be familiar with the workplace policy for stress prevention at work.
- Analyze your schedule, responsibilities, and daily tasks.
- Plan, review and adjust present and future workload levels.
- Plan the work carefully and agree on achievable deadlines with your employer.
- Follow instructions of health and safety manual and standard procedures of top management.
- Be acquainted with the risk assessment control measures implemented in the occupational safety and health management system and get them communicated.

Implementation, Communication:
- Address workplace problems immediately when they occur.
- Establish close manager-worker relations to get support from each other.
- Ensure zero tolerance for violence at work. Report any such cases of abuse, bullying etc.
- Create a balanced schedule between work and social activities.
- Make sure to take short breaks during work and clear your mind.
- Attend trainings on how to deal with stress and implement awareness on the health and safety management system.

Note: Regular exercise and sound sleep is a powerful stress reliever

المسؤوليات الرئيسية للموظفين

إرشادات عملية حول إدارة الإجهاد والقضايا ذات الصلة في بيئة العمل من وجهة نظر الموظف:

الحفاظ على المظهر الإيجابي في العمل.

تعرف:
- كن على بينة من المهام والمسؤوليات الخاصة بك
- في حال إدراكك للإجهاد الذي تمر به، حدد ما هي الأسباب والمشاكل التي واجهتك عندها.

التخطيط:
- كن على بينه من سياسة العمل للوقاية من الإجهاد في العمل.
- حلل جدولك الزمني، والمسؤوليات والمهام اليومية.
- خطط، راجع وقوّم حجم و مستويات العمل في الحاضر والمستقبل.
- اعمل على تخطيط العمل بعناية واتفق مع صاحب العمل على مواعيد إنجاز وتحقيق المهام.
- اتبع إرشادات دليل الصحة والسلامة الصادرة من الإدارة العليا.
- اطلع على تدابير الرقابة وتقييم المخاطر التي تنفذ في نظام إدارة الصحة والسلامة المهنية.

التنفيذ، التواصل:
- عرض ومعالجة مشاكل العمل فورا عند حدوثها.
- إقامة علاقات وثيقة بين المدير والعاملين لتلقي الدعم من بعضهم البعض.
- ضمان عدم التهاون مع العنف في العمل. والإبلاغ عن أي حالات مثل الإساءة، التسلط الخ.
- الموازنة بين جدول العمل والأنشطة الاجتماعية.
- تأكد من أخذ راحة قصيرة وتصفية الذهن خلال العمل.
- حضور دورات تدريبية حول كيفية التعامل مع الإجهاد وتنفيذ التوعية في نظام إدارة الصحة والسلامة.

ملاحظة: ممارسة الرياضة بشكل منتظم والنوم الكافي يعد مصدرا قويا لتفريغ الإجهاد في العمل

Supported by :

هيئة الصحة بدبي
DUBAI HEALTH AUTHORITY

بدعم من :

وزارة الموارد البشرية والتوطين
MINISTRY OF HUMAN RESOURCES & EMIRATISATION

#إسعادكم_غايتنا
#Creating_Happiness

800900
للاستفسارات والاقتراحات والشكاوى
For Suggestions & Complaints & Notifications

www.dm.gov.ae