



کار ایمن و سالم
ایمنی شغلی در آلمان - مروری بر مهمترین نکات.

Sicher und gesund arbeiten

**Arbeitsschutz in Deutschland – das Wichtigste
im Überblick.**

Impressum

اطلاعات نشر

Herausgeber

Landesinstitut für Arbeitsschutz
und Arbeitsgestaltung Nordrhein-Westfalen (LIA)
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
Telefon: +49 211 3101 1133
Telefax: +49 211 3101 1189

info@lia.nrw.de
www.lia.nrw

ناشر

Landesinstitut für Arbeitsschutz
und Arbeitsgestaltung Nordrhein-Westfalen (LIA)
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
تلفن: +49 211 3101 1133
تلفکس: +49 211 3101 1189

info@lia.nrw.de
www.lia.nrw

Gestaltung und Illustrationen

MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

Das LIA ist eine Einrichtung des Landes Nordrhein-Westfalen und gehört zum Geschäftsbereich des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen.

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des LIA.

Bochum, Mai 2022

طراحی و تصاویر

MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

LIA موسسه ای در ایالت North Rhine-Westphalia و متعلق به بخش کسب و کار وزارت اشتغال، سلامت و امور اجتماعی در ایالت North Rhine-Westphalia است. بازنشر و کپی کردن، حتی به صورت جزئی، صرفاً با اجازه LIA مجاز است.

بوخوم، می 2022

Informationen auf Deutsch und Persisch.

Die Informationen zum Arbeitsschutz in Deutschland gibt es auch in weiteren Sprachen:

www.lia.nrw/ueberblick-arbeitsschutz

Arbeitsschutz in Deutschland – das Wichtigste im Überblick.

Wenn Sie in einem Unternehmen in Deutschland beschäftigt sind, schützt Sie das Arbeitsschutzgesetz. Darin steht: Jede Arbeitgeberin und jeder Arbeitgeber ist dazu verpflichtet, die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten zu schützen. Das heißt, dafür zu sorgen, dass keine Unfälle auf der Arbeit passieren und durch die Arbeit keine Gefährdungen für Ihre Gesundheit entstehen. Ihr Arbeitsplatz muss sicher und gesundheitsgerecht gestaltet sein.

Im Gegenzug sind auch Sie als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer dazu verpflichtet, die Vorschriften zum Arbeitsschutz einzuhalten. Ohne Ihre Mitarbeit funktioniert der Arbeitsschutz nicht.

ایمنی شغلی در آلمان - مروری بر مهمترین نکات.

اگر در شرکتی در آلمان کار می کنید، شما تحت حفاظت قانون ایمنی شغلی قرار دارید. در این قانون نوشته شده است: هر کارفرمای زن و مرد موظف است از ایمنی و سلامت کارکنان محافظت کند. این بدان معنی است که اطمینان حاصل شود هیچ حادثه ای در محل کار رخ نمی دهد و برای سلامتی هیچ خطری ناشی از کار وجود ندارد. محل کار شما باید در یک محیط امن و مرتبط با سلامتی ایجاد شود.

از سوی دیگر، شما به عنوان یک کارمند زن یا مرد نیز مسئولیت پیروی از قوانین مربوط به ایمنی و سلامت را دارید. بدون همکاری شما، قوانین ایمنی و سلامت کارایی نخواهند داشت.

Was muss Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber tun?

Gefährdungen

Die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber muss Sie vor Gefährdungen am Arbeitsplatz schützen. Sie oder er muss prüfen, ob an Ihrem Arbeitsplatz Gefährdungen für Ihre Gesundheit bestehen oder entstehen können. Gefährdungen können zum Beispiel von fehlenden Absturzsicherungen, dem Umgang mit Gefahrstoffen, Krankheitserregern (Bakterien, Pilze, Viren, Parasiten, o. ä.), unsicheren oder ungeprüften Maschinen, Staub, Lärm oder psychischen Belastungen – wie Zeitdruck bei der Arbeit – ausgehen. Auch Arbeit im Homeoffice oder in Telearbeit ist im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung zu berücksichtigen.

کارفرمای زن یا مرد شما چه کاری باید انجام دهد؟

خطرات

کارفرمای زن یا مرد باید شما را از خطرات در محل کار محافظت کند. او باید تأیید کند که آیا خطرات احتمالی برای سلامت شما در محل کار وجود دارد یا ممکن است وجود داشته باشد یا خیر. خطرات ممکن است مثلاً ناشی از نبود ایمنی در برابر سقوط، استفاده از مواد خطرناک، عوامل بیماریزا (باکتریها، قارچها، ویروسها، انگلها و موارد مشابه)، دستگاههای غیرامن یا کنترل نشده، گرد و غبار، سر و صدا یا مزاحمتهای روانی - مثلاً فشار زمانی در هنگام کار - باشند. همچنین کار در خانه به عنوان دفتر کار یا کار از راه دور باید در چارچوب ارزیابی خطر در نظر گرفته شود.

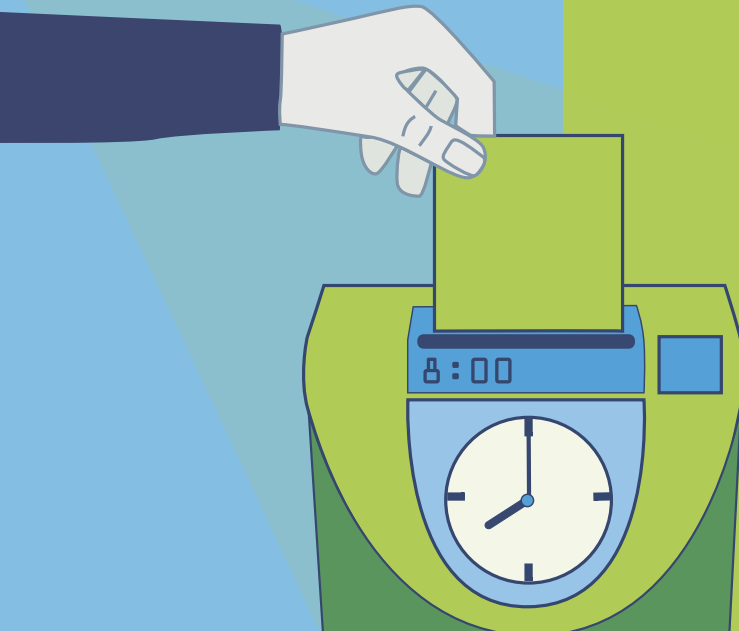


Zu Ihrem Schutz muss die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber Schutzmaßnahmen treffen. Sie bzw. er muss Ihnen eine geeignete Schutzausrüstung zur Verfügung stellen. Zum Beispiel: Sicherheitsschuhe, Schutzbrille, Gehörschutz, Atemschutzmaske.

Ein normaler Arbeitstag sollte im Allgemeinen nicht länger als 8 Stunden dauern, maximal jedoch 10 Stunden. Die Arbeitszeit, die über 8 Stunden hinausgeht, muss die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber aufzeichnen. Zu Ihrer Erholung muss sie oder er gesetzlich vorgeschriebene Pausen und Ruhezeiten einplanen und auf die Einhaltung achten. Spätestens nach 6 Stunden müssen sie eine mindestens 30-minütige Pause einlegen.

برای محافظت از شما، کارفرما باید اقدامات محافظتی را انجام دهد. او باید تجهیزات مناسب محافظت را در اختیار شما قرار دهد. برای مثال: کفشهای ایمنی، عینک ایمنی، محافظ گوش، ماسک های حفاظت تنفسی.

کلاً یک روز کاری معمولی نباید بیشتر از ۸ ساعت طول بکشد، ولی حداکثر ۱۰ ساعت. اگر زمان کار بیش از ۸ ساعت شود، کارفرما باید آن را به ثبت برساند. برای بهبودی شما، کارفرمای زن و مرد باید دوره های وقفه کاری و استراحت های قانونی را برنامه ریزی و رعایت کند. حداکثر پس از ۶ ساعت، او باید یک زمان استراحت حداقل ۳۰ دقیقه‌ای را در نظر بگیرد.



Unterweisung

Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber muss dafür sorgen, dass Sie, bevor Sie anfangen zu arbeiten und danach mindestens einmal im Jahr, über die Sicherheit und den Gesundheitsschutz an Ihrem Arbeitsplatz informiert werden. Diese Information nennt man Unterweisung. Sie muss verständlich sein und falls nötig, in Ihrer Muttersprache erfolgen. Sie müssen die Möglichkeit haben Fragen zu stellen, falls etwas unklar ist. Es ist sehr wichtig für Ihre eigene Sicherheit und die Sicherheit Ihrer Kolleginnen und Kollegen, dass Sie die Inhalte der Unterweisung vollständig verstehen. Wenn Sie zum Beispiel an einer Maschine arbeiten, muss Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber Ihnen erklären, wie man die Maschine sicher bedient und Unfälle vermeidet (Unterweisung nach der Betriebsanweisung). Sie müssen auch darüber informiert werden, wie Sie sich im Gefahrenfall selber schützen (Eigensicherung im Gefahrenfall).

دستور العمل

کارفرمای شما باید به این امر توجه کند که شما پیش از آغاز کار و پس از آن حداقل یک بار در سال درباره ایمنی و محافظت از سلامت در محل کارتان مطلع شوید. این مطلع شدن، آموزش نامیده میشوند. این آموزش باید قابل فهم باشد و در صورت نیاز باید به زبان مادری شما انجام شود. شما باید امکان این را داشته باشید که اگر موضوعی نامفهوم بود، درباره اش بپرسید. این امر برای ایمنی شما و ایمنی همکاران شما بسیار مهم است که شما مطالب آموزش داده شده را به طور کامل بفهمید. برای مثال هنگامی که روی یک دستگاه کار میکنید، کارفرمای شما باید برای شما توضیح دهد که چگونه میتوان به صورت بیخطر از دستگاه استفاده کرد و از حوادث پرهیز کرد (آموزش از طریق راهنمای استفاده). همچنین باید مطلع شوید که چگونه میتوانید در موارد خطر از خود محافظت کنید (ایمنی شخصی در مواقع خطر).



Wenn sich Ihre Arbeit oder Ihre Aufgaben ändern, muss Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber Sie erneut über die Sicherheit und den Gesundheitsschutz informieren.

هنگامی که کارتان یا وظایفان عوض میشوند، کارفرمای شما باید دوباره درباره ایمنی و محافظت از سلامت شما را آگاه سازد.



Besonders geschützt: Schwangere und stillende Frauen

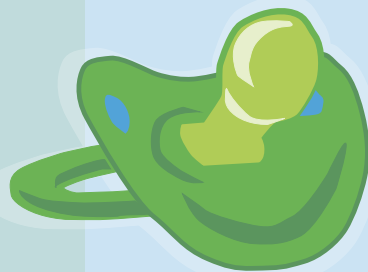
Für Schwangere sowie für stillende Frauen gelten bei der Arbeit besondere Schutzmaßnahmen und ein spezieller Kündigungsschutz. Bitte informieren Sie daher bei einer Schwangerschaft sofort Ihre Arbeitgeberin oder Ihren Arbeitgeber. Bei Fragen können Sie sich an die Betriebsärztin oder den Betriebsarzt wenden.

Weitere Informationen zum Mutterschutz finden Sie auch auf www.mutterschutz.nrw.

تحت حفاظت ویژه: زنان باردار و شیرده

برای زنان باردار و شیرده، اقدامات حفاظتی ویژه در زمان کار، و محافظت از فسخ قرارداد وجود دارند. بنابراین، در صورت بارداری، لطفاً بلافاصله کارفرمای زن یا مرد خود را مطلع سازید. اگر سوالی دارید، لطفاً با پزشک زن یا مرد شرکت تماس بگیرید.

اطلاعات بیشتر در مورد حفاظت از مادران را می‌توانید در www.mutterschutz.nrw مشاهده کنید.



تهیه محل اقامت از سوی شرکت

Betriebliche Bereitstellung von Unterkünften

In bestimmten Fällen, zum Beispiel wenn dies bei einer Anwerbung oder Entsendung in Aussicht gestellt wurde, muss die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber Ihnen eine angemessene Unterkunft bereitstellen. Diese muss je nach Anzahl der dort untergebrachten Personen und Dauer der Unterbringung bestimmte Mindestanforderungen erfüllen.

Sie haben ein Anrecht auf:

- ein eigenes Bett mit Matratze und Kopfkissen,
- mindestens eine Sitzgelegenheit mit einem Tisch,
- einen verschließbaren Schrank für Ihre persönlichen Sachen,
- eine Mindestnutzung eines voll-funktionsfähigen Sanitär- und Kochbereiches.

در برخی موارد، برای مثال هنگامی که این موضوع در هنگام استخدام یا انتصاب قول داده میشود، کارفرما باید برای شما یک محل اقامت مناسب تهیه کند. این محل اقامت، بسته به تعداد افرادی که در آنجا اقامت میکنند و مدت اقامت، باید دارای حداقل ملزومات مشخص باشد.

شما حق استفاده از موارد زیر را دارید:

- تختخواب شخصی با تشک و بالش،
- حداقل یک صندلی با یک میز،
- یک کمد قابل بسته شدن برای لوازم شخصی‌تان،
- استفاده حداقلی از یک بخش سرویس بهداشتی و آشپزخانه کامل.

Darüber hinaus sind immer die aktuelle Gesetzes- und Verordnungslage mit den jeweils gültigen Regelungen, insbesondere auch zum Infektionsschutz, sowie branchenspezifische Regelungen zu berücksichtigen.

افزون بر آن، قوانین و فرمانهای معتبر با مقررات مربوطه‌شان، به‌ویژه برای محافظت از عفونت و نیز مقررات ویژه حوزه مربوطه باید رعایت شوند.



Was müssen Sie als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer tun?

Auch Sie selbst sind verpflichtet, Ihre eigene Gesundheit bei der Arbeit sowie die Gesundheit der Menschen, mit denen Sie zusammenarbeiten, zu schützen. Sie müssen Anweisungen befolgen und sich an Sicherheitsbestimmungen halten. Maschinen, Werkzeuge oder andere Arbeitsmittel und die Schutzausrüstung müssen Sie so verwenden, wie es Ihnen erklärt wurde.

Wenn Sie Gefahren für die Sicherheit und Gesundheit sehen – zum Beispiel, wenn Sie keine Unterweisung oder keine Schutzausrüstung bekommen haben oder Mängel an Maschinen oder Werkzeugen feststellen – müssen Sie Ihre direkten Vorgesetzten oder die Verantwortlichen vor Ort sofort informieren.

اگر یک کارمند زن یا مرد باشید چه اقداماتی باید انجام دهید؟

شما همچنین مسئول محافظت از سلامت خود در محل کار و نیز سلامت افرادی که با آنها کار می کنید هستید. شما باید از دستورالعمل ها پیروی کرده و قوانین ایمنی را رعایت کنید. شما باید از ماشین آلات، ابزار و سایر تجهیزات کاری بر اساس دستورالعمل های داده شده استفاده کنید.

اگر متوجه خطر برای ایمنی و سلامت شوید - به عنوان مثال، اگر شما دستورالعمل یا تجهیزات حفاظتی دریافت نکرده اید یا نقصی را در ماشین آلات یا ابزار مشاهده کردید - باید سرپرست مستقیم خود یا افراد مسئول در محل را بلافاصله مطلع کنید.

Zusätzlich haben Sie das Recht, Ihrer Arbeitgeberin bzw. Ihrem Arbeitgeber Vorschläge zur Sicherheit und zum Gesundheitsschutz bei der Arbeit zu machen.

علاوه بر این، شما حق ارائه پیشنهادات مربوط به ایمنی و حفاظت از سلامت را به کارفرمای زن یا مرد خود دارید.



Hilfe und Unterstützung

Zur Vertretung Ihrer Interessen gegenüber der Arbeitgeberin oder dem Arbeitgeber gibt es in größeren Unternehmen häufig einen Betriebsrat. Der Betriebsrat ist eine Vertretung der Beschäftigten und kann von Ihnen angesprochen werden, wenn Sie Gefahr für Ihre Sicherheit und Gesundheit befürchten.

In größeren Betrieben gibt es zusätzlich Sicherheitsbeauftragte (SiBe). Diese sind vor Ort Ihre direkten Ansprechpersonen in allen Fragen des Arbeitsschutzes.

Weitere Ansprechpersonen zum Arbeitsschutz im Betrieb

Zur Unterstützung Ihrer Arbeitgeberin oder Ihres Arbeitgebers beim Arbeits- und Gesundheitsschutz gibt es in jedem Unternehmen eine Fachkraft für Arbeitssicherheit (Sifa) sowie eine Betriebsärztin oder einen Betriebsarzt.

راهنمایی و پشتیبانی

به منظور محافظت از منافع شما در برابر کارفرمای زن یا مرد خود، شرکت های بزرگتر اغلب دارای شورای کار هستند. شورای کار نماینده کارکنان است و در صورت مشاهده تهدیدی برای ایمنی و سلامت خود می توانید با آنها تماس بگیرید.

در شرکت های بزرگ تر، پرسنل ایمنی (SiBe) نیز وجود دارند. آنها افرادی برای ارتباط مستقیم در مورد حفاظت ایمنی در محل هستند.

دیگر افراد پاسخگو در شرکت در مورد حفاظت ایمنی

در حمایت از کارفرمای زن یا مرد شما به منظور حفاظت ایمنی و سلامت، یک متخصص ایمنی کار (Sifa) و همچنین یک پزشک زن یا مرد شرکت در هر شرکت وجود دارد.

Wenn Ihre Vorgesetzten nicht auf Ihre Hinweise oder die des Betriebsrates reagieren und Mängel nicht beseitigt werden, können Sie die Arbeitsschutzverwaltung Nordrhein-Westfalen (www.arbeitsschutz.nrw) auf die Probleme in Ihrem Betrieb hinweisen und sich beschweren.

Ihre Beschwerde kann telefonisch oder per E-Mail in deutscher Sprache erfolgen.

- Arbeitsschutz-Telefon NRW:
[+49 211 855-3311](tel:+492118553311)
- E-Mail-Formular für eine Beschwerde:
www.mags.nrw/ansprechpartner-und-beratung-zum-arbeitsschutz-nrw

Ihre Beschwerde können Sie auch anonym stellen, damit Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber nicht erfährt, dass Sie sich beschwert haben.

Wenn Sie Fragen zum Arbeitsschutz haben, ist es hilfreich Kolleginnen und Kollegen anzusprechen, die sich schon gut im Betrieb auskennen. Insbesondere der Betriebsrat, der oder die Sicherheitsbeauftragte, die Fachkraft für Arbeitssicherheit oder die Betriebsärztin oder der Betriebsarzt können Ihnen bei Fragen helfen.

اگر ناظران شما یا شورای کار به اظهارات شما واکنش نشان ندهند و نقص ها اصلاح نشوند، می توانید به اداره سلامت و ایمنی شغلی North Rhine Westphalia (www.arbeitsschutz.nrw) درباره مشکلات در شرکت خود اطلاع داده و شکایت کنید.

شکایت شما می تواند از طریق تلفن یا ایمیل به زبان آلمانی انجام شود.

- تلفن اداره ایمنی و حفاظت از سلامت NRW:
[+49 211 855-3311](tel:+492118553311)

- فرم ایمیل برای شکایت:

www.mags.nrw/ansprechpartner-und-beratung-zum-arbeitsschutz-nrw

شما همچنین می توانید شکایت خود را به صورت ناشناس انجام دهید، بنابراین کارفرمای زن یا مرد شما نخواهد دانست که شکایت کرده اید.

اگر در مورد ایمنی و حفاظت سلامت سوالی دارید، می توانید با همکاران مرد یا زن خود که اطلاعاتی در مورد شرکت دارند صحبت کنید. به خصوص شورای کار، شخص مسئول مرد یا زن برای ایمنی و بهداشت یا متخصص ایمنی یا پزشک زن یا مرد شرکت می توانند به سوالات شما پاسخ دهند.

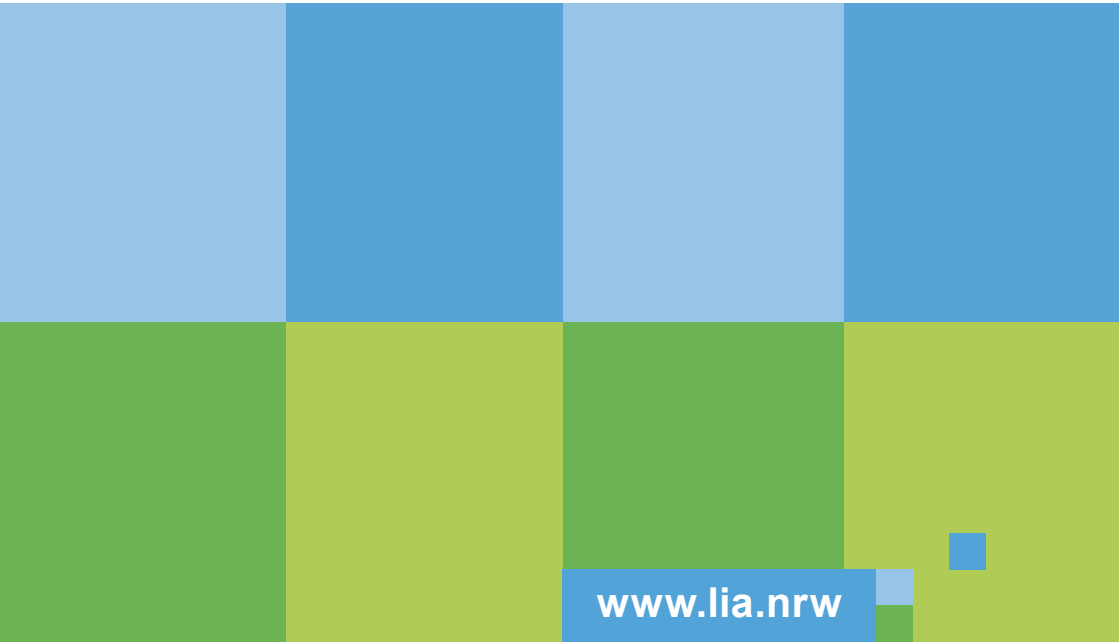
Auch das Internetangebot KomNet (www.komnet.nrw) bietet viele hilfreiche Informationen zur Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit. Hier beantworten Expertinnen und Experten Ihre Fragen zum Thema Arbeitsschutz.

همچنین صفحه اینترنتی KomNet (www.komnet.nrw) اطلاعات بسیار مفیدی در مورد ایمنی و بهداشت در محل کار ارائه می دهد. کارشناسان زن و مرد به سوالات شما درباره موضوع ایمنی و حفاظت از سلامت پاسخ می دهند.



Notizen | نکات





www.lia.nrw