



کار ایمن و سالم
ترین نکات در یک نگاه ایمنی کار در آلمان - مهم

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

ناشر

اداره ایمنی شغلی و شکل گیری کار
در ایالت نوردراین-وستفالن (LIA)
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum

Briefsendungen an
Landesinstitut für Arbeitsschutz
und Arbeitsgestaltung NRW
40208 Düsseldorf

آدرس پستی
Landesinstitut für Arbeitsschutz
und Arbeitsgestaltung NRW
40208 Düsseldorf

Telefon: +49 211 3101 1000
Telefax: +49 211 3101 1189

تلفن: + 49 211 3101 1000
+ تلفکس: 49 211 3101 1189

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

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

Gestaltung und Illustrationen

MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

طراحی و تصویر

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

Informationen auf Deutsch und Persisch.

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

www.lia.nrw/ueberblick-arbeitsschutz

LIA

اداره ای در ایالت
نوردراین-وستفالن
و بخشی از وزارت کار، بهداشت
و امور اجتماعی این ایالت است.

تجدید چاپ و کپی، حتی به صورت گزیده ای، فقط با اجازه
این اداره مقدور است

بوخوم، می 2022

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 کار در آلمان - مهمترین نکات در یک نگاه.

هنگامی که در یک شرکت در آلمان مشغول به کار می‌شوید، قانون ایمنی کار از شما محافظت می‌کند. در این قانون آمده است: هر کارفرما موظف است از ایمنی و سلامت کارکنان محافظت کند. یعنی کارفرما باید اقدامات لازم را انجام دهد تا حادثه ای در محل کار برای شما رخ ندهد و سلامتی شما به خطر نیفتد. محل کار شما باید به صورت ایمن و با شرایط مناسب سلامتی طراحی شده باشد.

در مقابل، شما نیز به عنوان کارگر موظف هستید مقررات ایمنی کار را رعایت کنید. بدون همکاری شما، ایمنی کار محقق نمی‌شود.

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.

وظایف کارفرمای شما چیست؟

خطرات

کارفرما باید از شما در برابر خطرات در محل کار محافظت کند. او باید کنترل کند که آیا در محل کار شما خطراتی برای سلامت شما وجود دارد و یا ممکن است به وجود بیاید. 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 دورکاری یا کار تلفنی باید در چارچوب ارزیابی جوانب 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، ماسک‌های حفاظت تنفسی.

یک روز کاری عادی به طور کلی نباید بیش از ۸ ساعت طول بکشد، با این حال حداکثر ۱۰ ساعت بیشتر نباید باشد. کارفرما باید علاوه بر این، ساعات کار بالای ۸ ساعت را ثبت کند. برای تجدید قوای شما، او باید زمان‌های استراحت را که در قانون تعیین شده‌اند در نظر بگیرد و آنها را رعایت کند. حداکثر پس از ۶ ساعت، کارفرما باید یک زمان استراحت ای را برای شما در نظر بگیرد حداقل ۳۰ دقیقه.



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).

آموزش

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 می شود. 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 اش بپرسید. اگر موضوعی نامفهوم بود، درباره 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 کنید، کارفرمای شما روی یک دستگاه کار می توان باید برای شما توضیح دهد که چگونه می خطر از دستگاه استفاده کرد به صورت بی و از حوادث پرهیز کرد (آموزش از طریق دستورالعمل های اجرایی). همچنین باید مطلع توانید در موارد خطر از خودشوید که چگونه می 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 نوع کارتان یا وظایفتان 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.

این افراد به شکل ویژه محافظت می‌شوند: زنان باردار و شیرده

برای زنان باردار و نیز برای زنان شیرده در محل کار، اقدامات محافظتی ویژه و محافظت از فسخ قرارداد وجود دارد. لطفاً در صورت بارداری، فوراً به کارفرمای خود اطلاع دهید. درباره پرسش‌های خود، می‌توانید به پزشک شرکت مراجعه کنید.

اطلاعات بیشتر درباره محافظت زنان
توانید در باردار و بعد از زایمان را می
بینید www.mutterschutz.nrw وبسایت



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.

محل اقامت از سوی شرکت

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 مهیا 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،
- حق استفاده از سرویس بهداشتی و محل پخت و پز.

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 دستورالعمل‌های معتبر به‌ویژه برای محافظت از بیماری‌های عفونی و نیز مقررات ویژه حوزه کاری 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.

شما به عنوان کارگر یا کارمند چه وظایفی دارید؟

شما نیز موظف هستید از سلامت خود در هنگام کار و نیز از سلامت افرادی که با آنها کار می‌کنید محافظت کنید. باید توصیه‌ها را دنبال کنید و مقررات ایمنی را رعایت کنید. از دستگاه‌ها، ابزارها یا سایر لوازم کار و تجهیزات حفاظتی باید به صورتی که به شما توضیح داده شده است استفاده کنید.

هنگامی که خطراتی برای ایمنی و سلامت می‌بینید - مثلاً هنگامی که هیچ‌گونه آموزش یا تجهیزات ایمنی دریافت نکرده‌اید یا اگر نواقصی را در دستگاه‌ها یا ابزارها متوجه می‌شوید - باید به مافوق یا مسئول مستقیم خود در محل فوراً اطلاع دهید.

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

همچنین می‌توانید پیشنهاداتی را در زمینه ایمنی و محافظت از سلامت در محل کار به کارفرمای خود ارائه کنید.



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.

کمک و پشتیبانی

به عنوان نماینده منافع شما در مقابل کارفرما، در شرکت‌های بزرگ اغلب یک شورای کارکنان وجود دارد. شورای کارکنان یک گروه از نمایندگان کارکنان است و هنگامی که از خطرات مربوط به ایمنی بتوانید و سلامت خود بیم دارید می‌توانید به این شورا مراجعه کنید.

علاوه بر آن در شرکت‌های بزرگ، مسئول ایمنی (SiBe) نیز وجود دارد. آنها مسئول پاسخگویی مستقیم به شما درباره همه مسائل مربوط به ایمنی کار هستند.

سایر افراد پاسخگو در زمینه ایمنی کار در شرکت

برای پشتیبانی کارفرما در زمینه ایمنی کار و سلامت، در هر شرکت یک فرد کارشناس ایمنی کار (Sifa) و نیز یک پزشک 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.

هنگامی که مافوق شما نسبت به توصیه شما یا توصیه شورای کارکنان واکنش نشان نمی‌دهد، توانید مشکلات کاند، می‌و ایرادات را برطرف نمی‌موجود در شرکت خود را به مدیریت ایمنی کار (www.arbeitsschutz.nrw) نوردراین-وستفالن اعلام و شکایت کنید.

شکایت خود را می‌توانید به صورت تلفنی یا با ایمیل به زبان آلمانی ارائه کنید.

• تلفن ایمنی کار نوردراین-وستفالن:

[+49 211 855-3311](tel:+492118553311)

• فرم ایمیل برای ارائه شکایت:

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

شکایات خود را می‌توانید به صورت ناشناس نیز ارائه کنید تا کارفرمای شما مطلع نشود که شما شکایت کرده‌اید.

اگر پرسش‌هایی درباره ایمنی کار دارید، صحبت کردن با همکارانی که به خوبی با شرکت آشنا هستند مفید است. به‌ویژه شورای کارکنان، مسئول ایمنی، کارشناس ایمنی کار یا پزشک شرکت می‌توانند درباره پرسش‌ها به شما کمک کنند.

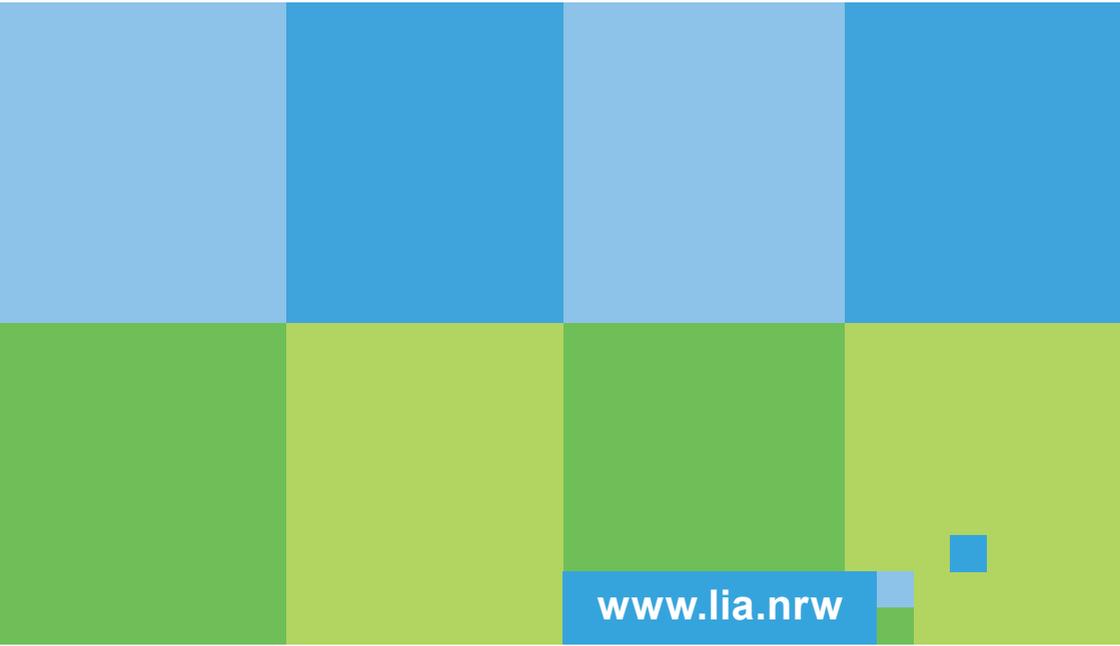
Auch das Internetangebot KomNet (www.komnet.nrw) bietet viele hilfreiche Informationen zur Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit. Hier beantworten Expertinnen und Experten Ihre Fragen zum Thema Arbeitsschutz.

همچنین برنامه اینترنتی KomNet به نشانی (www.komnet.nrw) اطلاعات مفید زیادی را درباره ایمنی و سلامت در محل کار ارائه می‌کند. در اینجا کارشناسان به پرسش‌های شما درباره ایمنی کار پاسخ می‌دهند.



یادداشت نکته ها | Notizen





www.lia.nrw