



# HSE NEWS

## WORKING TOGETHER FOR A SAFER WORKPLACE

The target audience for this newsletter is PDO Staff and contractors community.

Key HSE Statistics YTD 25 <sup>th</sup> July 2018	2017	2018
	Same Period	
Lost Time Injury Frequency (LTIF)	0.24	0.17
Workplace fatalities	0	2
Non-work related fatalities	4	1
Non-accidental deaths (NADs)	11	11
Lost Time Injuries (LTIs)	29	22
All injuries (excluding first aid cases)	96	102
Motor Vehicle Incidents (MVIs)	62	52
Roll over - MVIs	8	13
Serious MVIs	13	13
<b>Life Saving Rules Violations</b>		
Class A	42	
Class B	1410	
Permit (PtW)	29	
Gas testing	15	
Lock Out Tag Out	7	
Confined Space	16	
Overriding Critical Safety Device	1	
Working at Heights	47	
Road Safety Seatbelts	32	
Journey Management	19	
Suspended Load	48	
Smoking	8	
Drugs and alcohol	2	
Speeding/GSM	40	

**Tip**

Win your day by having a good sleep..

### Important News

#### FATIGUE SLEEPINESS AND DRIVING

Like food and water, sleep is one of life's essentials. Although we are all different, most people need between seven to eight hours of sleep per night. The most optimum sleep time is between 9 to 10 pm and 6 to 7 am. Unfortunately, with current lifestyle trends which include increased exposure to artificial light digital gadgets and overuse of social media, many of us get less sleep than we need.



Sleep is important because even one night of insufficient sleep is enough to negatively interfere with our body's defence system. Repeated inadequate sleep has been linked to increased risk of several health disorders including

type 2 diabetes, high blood pressure, gastrointestinal problems, and even cancer. Lack of sleep may also have a critical impact on alertness, attentiveness, and decision making, thereby affecting the quality of our daily life and eventually compromising our health and safety and, most likely, those of others around us as well.

Sleep can be improved by setting a routine sleep and wake up time. It is recommended that you try to get maximum light exposure during the day to help improve daytime alertness and regulate the production of melatonin (also known as the sleep hormone) which promotes sleep at night. Regardless of where you sleep, ensure you are sleeping in a dark and quiet environment with a cool temperature.

### What You Need to Know

- Sleepiness contributes to approximately one in five fatal and serious road accidents.
- Studies have shown that we are 40 to 50 times more likely to fall asleep while driving after midnight compared to 9 to 11 am.
- Drivers are also at increased risk (three times more likely) to be involved in an accident following inadequate sleep (less than five hours), or working long hours.
- Sleep-related driving accidents usually involve those working long hours, or driving at times of the day when alertness is low and fatigue is high (between 2 to 6 am).
- TVs, phones, tablets, and computers should be kept away when sleeping as these emit blue light that will keep you alert or disturb your sleep, as well as cause stress.
- If you must use electronic devices during the night, check for options to turn on night shift mode or use blue filter to reduce the intensity level. This will greatly reduce eye strain.



# HSE NEWS

WORKING TOGETHER FOR A SAFER WORKPLACE

## HSE Advice Note

- First, get adequate sleep before driving, particularly on long trips. The majority of people need at least seven hours of sleep per night.
- If you are sleepy, do not drive. Seek other means of transportation if you have to go somewhere or get some sleep first
- Learn to recognise early warning signs of driver fatigue such as sleepiness and recurrent yawning.
- As soon as you start to experience signs of sleepiness, pull over and take a break before your head starts nodding or you struggle to keep your eyes open. These are late signs of sleepiness, and driving in that condition is not at all safe as you may already and unknowingly be experiencing brief episodes of sleep (micro-sleeps).
- For extended driving periods, plan your

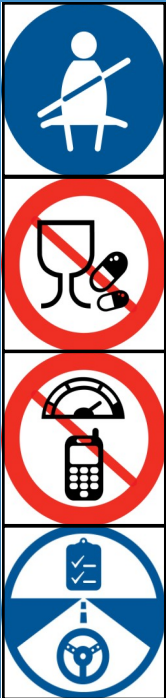
### How to avoid sleeping while driving?

journey to include break intervals at least every 90 minutes to two hours. Do not be tempted to rush to your destination. [You may use these breaks to get yourself a bottle of water, a cup of coffee, respond to calls or check WhatsApp etc., so that these activities do not distract you while driving].

- Remember to park your car somewhere safe for your breaks, and maybe take a 20 to 30-minute nap and a brief walk before you continue your trip.
- Caffeine can significantly reduce the quality of sleep so you should avoid it four to five

hours before bedtime. Nicotine in cigarettes is a stimulant as well and if taken a few hours before bed, will also disturb your sleep.

- If you are still unable to sleep despite following the above advice or wake up feeling as if you did not get enough sleep, then you may be experiencing symptoms of a sleep disorder (e.g. insomnia, obstructive sleep apnoea, restless leg syndrome, etc.) If this is a significant issue for you, it is best to seek advice from a medical professional
- Taking sleeping medicine routinely is not recommended, unless prescribed and monitored by a doctor.
- If allowed and feasible, working from home may be useful for those employees who commute more than one hour daily.



# مجلة الصحة والسلامة والبيئة

## معاً نعمل من أجل بيئة عمل صحية وسليمة

هذه المجلة موجهة لموظفي شركة تنمية نفط عمان والشركات المتعاقدة

### موضوعات تهكم

#### مخاطر الإرهاق المسبب للنوم أثناء السياقة

المنظومة الدفاعية للجسم. والنوم غير المنتظم لفترات متواصلة مرتبط بزيادة فرص التعرض لبعض المشاكل الصحية مثل داء السكري من النوع الثاني وضغط الدم المرتفع ومشاكل المعدة والأمعاء وحتى السرطان.

إن قلة النوم تؤثر بشدة على اليقظة والانتباه واتخاذ القرارات وبالتالي تؤثر على حياتنا اليومية، بما في ذلك مزاجنا العام وعلاقاتنا الاجتماعية.

ويمكن تحسين النوم عن طريق استحداث روتين ثابت لأوقات النوم والاستيقاظ. كما يوصى

بالتعرض لأكثر قدر من الضوء خلال اليوم للمساعدة على زيادة اليقظة ولتنظيم عملية إنتاج الميلاتونين (المعروف بـهرمون النوم) في الليل، والذي يساعد على النوم. وبغض النظر عن مكان نومك، تأكد من أن البيئة التي تنام فيها مظلمة وهادئة وباردة.



يعد النوم من أساسيات الحياة تماماً كالغذاء والماء. وعلى الرغم من التفاوت بيننا إلا إن أغلبنا يحتاج إلى النوم لمدة تتراوح بين سبع إلى ثمان ساعات كل ليلة، وأفضل وقت للنوم يكون بين التاسعة

أو العاشرة مساءً وحتى السادسة أو السابعة صباحاً. ومع تغير أساليب الحياة وتوجه الناس لزيادة التعرض

للإضاءة الاصطناعية والأجهزة الرقمية والاستخدام الزائد لوسائل التواصل الاجتماعي، فقد أصبح أكثر الناس لا يحصلون على النوم الكافي في الليل. إن النوم مهم جداً للجسم واضطراب النوم لليلة واحدة قد يؤثر سلباً على

لزيادة التعرض للضوء خلال اليوم للمساعدة على زيادة اليقظة ولتنظيم عملية إنتاج الميلاتونين (المعروف بـهرمون النوم) في الليل، والذي يساعد على النوم. وبغض النظر عن مكان نومك، تأكد من أن البيئة التي تنام فيها مظلمة وهادئة وباردة.

### ما تحتاج لمعرفته:

- الأوقات التي تقل فيها اليقظة ويزيد فيها الإرهاق.
- لا بد من وضع التلفاز والهواتف والأجهزة اللوحية والحواسيب بعيداً أثناء النوم حيث إن هذه الأجهزة تصدر ضوءاً أزرقاً يقيك يقظاً ويقلق نومك إضافة إلى أنه قد يسبب ضغطاً نفسياً.
- إن كنت مضطراً لاستخدام الأجهزة الإلكترونية في الليل فقم بتشغيل الوضع الليلي أو حاول تخفيف حدة الضوء الأزرق من إعدادات الشاشة حيث أنه يؤدي إلى تقليل الضغط على العينين.

- يتسبب النعاس في حوالي واحد من كل خمس حوادث مرور خطيرة ومميتة.
- أظهرت الدراسات أن احتمالية النوم أثناء القيادة بعد منتصف الليل تزيد بمعدل 40 إلى 50 مرة عن احتمالية وقوع ذلك من الساعة 9 صباحاً وحتى 11 صباحاً.
- كما أن السائقين أكثر عرضة (بثلاث مرات) للتعرض لحوادث سير بسبب قلة النوم (أقل من خمس ساعات) أو بعد العمل لساعات طويلة.
- حوادث السير المتعلقة بقلة النوم ترتبط غالباً بساعات عمل طويلة أو السياقة في بعض

2018	2017	آخر الإحصائيات حتى 30 يونيو 2018
نفس الفترة		
0.17	0.24	معدل الإصابات المضيعة للوقت
2	0	الوفيات المرتبطة بالعمل
1	4	الوفيات غير المرتبطة بالعمل
11	11	حالات الوفاة بدون حوادث
22	29	الإصابات المضيعة للوقت (LTIs)
102	96	جميع الإصابات (ما عدا حالات الإسعاف الأولي)
52	62	عدد حوادث السيارات
13	8	عدد حوادث التدهور
13	13	عدد الحوادث الخطيرة
مخالفات المركبات: فئة (أ) أو فئة (ب)		
42		فئة (أ)
1410		فئة (ب)
القواعد المنقذة للحياة		
29		تصريح العمل
15		فحص الغاز
7		العزل
16		الدخول في مكان مغلق
1		تجاوز النظام
47		العمل في مكان مرتفع
32		حزام الأمان
19		خطة رحلة العمل
48		الوزن المعلق
8		التدخين
2		تناول العقارات المخدرة أو الكحول
40		استخدام الهاتف عند السياقة
نصيحة!		
اربح يومك بالمحافظة على نومك..		



# مجلة الصحة والسلامة والبيئة

معاً نعمل من أجل بيئة عملٍ صحيةٍ وسليمةٍ

نصيحة في الصحة والسلامة

## كيف تتجنب النوم أثناء القيادة؟

أقلق راحتك.

• إن لم تتمكن من النوم حتى بعد اتباع النصائح المذكورة آنفاً أو كنت تستيقظ مع الشعور بأنك لم تحصل على نوم كافٍ فمن المحتمل أنك تعاني من أحد اضطرابات النوم (مثل: الأرق أو انقطاع التنفس الانسدادي التومي أو متلازمة تلمل الساقين).

• إن كنت تعاني من هذه المشاكل توجه إلى الطبيب المختص للحصول على الاستشارة المناسبة.

• لا ينصح بأخذ حبوب للنوم بشكل روتيني إلا بوصفة من الطبيب وتحت إشرافه.

• إذا كان خيار العمل من المنزل ممكناً ومتاحاً فإن ذلك يكون في صالح بعض الموظفين الذين يحتاجون لما يزيد عن ساعة للوصول إلى مقر العمل.

• كل تسعين دقيقة أو كل ساعتين واحذر من التعجل للوصول لوجهتك بتجاوز السرعات المناسبة. [يمكنك أن تستغل فترات الراحة لشرب الماء واحتساء كوب من الشاي أو القهوة، أو الرد على الاتصالات المستعجلة وقراءة رسائل الواتساب، إلخ. اعمل ذلك في وقت الاستراحة حتى لا تشغلك أثناء القيادة].

• تذكر أن توقف سيارتك في مكان آمن في فترات الراحة وحاول الحصول على غفوة كافية (20 إلى 30 دقيقة) ثم قم بالمشي لمدة قصيرة قبل أن تواصل رحلتك من جديد.

• تجنب شرب ما يحتوي على الكافيين قبل وقت نومك بأربع أو خمس ساعات لأنه يؤثر عليك سلباً، كما أن النيكوتين في السجائر منشط أيضاً لذا يفضل تجنبه قبل الخلود إلى النوم وإلا

• أولاً، احصل على قسط كافٍ من النوم قبل القيادة، خصوصاً قبل الرحلات الطويلة، فأغلب الناس يحتاجون إلى سبع ساعات من النوم على الأقل كل ليلة.

• إذا كنت تشعر بالنعاس فتجنب القيادة تماماً، أو ابحث عن وسائل نقل أخرى إن كنت مضطراً للذهاب إلى مكان ما.

• تعلم قراءة إشارات الجسد التحذيرية الأولية مثل الشعور بالإرهاق والنعاس والتأؤب المتكرر.

• حالما تبدأ بملاحظة علامات النعاس أوقف السيارة مباشرة، وخذ قسطاً من الراحة قبل أن يملكك النعاس ويصبح من الصعب عليك إبقاء عينيك مفتوحتين. تعتبر هذه العلامات آخر علامات النعاس، والقيادة في هذه الحالة ليست آمنة البتة، حيث أنك ربما قد تكون تعرضت لغفوات قصيرة بالفعل! - أبداً لا تقاوم النعاس!

• عند ذهابك في رحلات طويلة احرص على فترات راحة

