

ردیف	سوالات						
۱	<p>موضوع بهداشت، ایمنی و محیط زیست از ابتدای خلقت ضامن بقای بشر بوده است. هر یک از مثال‌های زیر به کدام قسمت از موضوع (بهداشت - ایمنی - محیط زیست) ارتباط دارد.</p> <table border="1"> <tr> <td>بهداشت</td> <td>بشر از آب جوشیده برای مصارف خوراکی استفاده می‌نمود</td> </tr> <tr> <td>محیط زیست</td> <td>برای دفن و رهاسازی زباله مکان‌هایی دور از رودخانه‌ها و منابع آبی را انتخاب می‌نمود</td> </tr> <tr> <td>ایمنی</td> <td>برای گذر از روی رودخانه‌ها پل می‌ساخت</td> </tr> </table>	بهداشت	بشر از آب جوشیده برای مصارف خوراکی استفاده می‌نمود	محیط زیست	برای دفن و رهاسازی زباله مکان‌هایی دور از رودخانه‌ها و منابع آبی را انتخاب می‌نمود	ایمنی	برای گذر از روی رودخانه‌ها پل می‌ساخت
بهداشت	بشر از آب جوشیده برای مصارف خوراکی استفاده می‌نمود						
محیط زیست	برای دفن و رهاسازی زباله مکان‌هایی دور از رودخانه‌ها و منابع آبی را انتخاب می‌نمود						
ایمنی	برای گذر از روی رودخانه‌ها پل می‌ساخت						
۲	<p>بهداشت، ایمنی و محیط زیست که با نام HSE شناخته می‌شود چه هدفی دارد؟ هدف آن بهبود کیفیت زندگی و افزایش ایمنی کارگران، شاغلان و افراد مرتبط و کاهش میزان آسیب به محیط زیست پیرامونی باشد.</p>						
۳	<p>در شکل زیر چه مخاطراتی برای کارگران وجود دارد؟ ۴ مورد نام ببرید.</p> <p>۱- خطر برق گرفتگی ۲- افتادن از ارتفاع ۳- لیز خوردن ۴- سموم شیمیایی</p> 						
۴	<p>کدام گزینه از مخاطرات فیزیکی محیط کار محسوب نمی‌شود؟</p> <p>الف) ارتعاش (ب) صدا ج) مواد سمی (د) پرتوهای یونیزان و غیر یونیزان</p>						
۵	<p>کدام گزینه از مخاطرات شیمیایی محیط کاری باشد؟</p> <p>الف) روشنایی (ب) دمه یا دود فلزی (ج) کار تکراری با عضو خاصی از بدن (د) باکتریها</p>						
۶	<p>کدام گزینه از مخاطرات ارگونومیکی محیط کاری باشد؟</p> <p>الف) گرما و سرما (ب) مواد التهاب آور و محرک ج) بی توجهی به دستورالعمل سازنده ماشین (د) حالت نامناسب بدن و فشار به کمر</p>						
۷	<p>کدام گزینه از مخاطرات مکانیکی محیط کار محسوب نمی‌شود؟</p> <p>الف) حوادث شغلی (ب) نحوه استقرار (ج) صدا (د) خرابی دستگاه</p>						

	<p>در آشپزخانه زیر به چه نکات ایمنی توجه نشده است ۴ مورد ذکر کنید .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱- آب کف آشپزخانه</li> <li>۲- سیم رابط در وسط آشپز خانه</li> <li>۳- باز بودن کثو چاقو</li> <li>۴- بیرون بودن ظرف آشغال</li> <li>۵- سوختن غذا روی اجاق گاز .....</li> </ol> <p style="text-align: right;">۸</p>
	<p>در شکل زیر به چه نکات ایمنی توجه نشده است ۴ مورد ذکر کنید .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱- تابش نور خورشید روی مانیتور</li> <li>۲- استفاده از صندلی چرخ دار برای بالا رفتن</li> <li>۳- عبور سیم از وسط اطاق</li> <li>۴- باز بودن کثو</li> <li>۵- نشستن نا صحیح روی صندلی</li> <li>۶- کپسول آتش نشانی باید در جای مناسبی باشد</li> </ol> <p style="text-align: right;">۹</p>
	<p>معنی رنگ ها در علایم را بنویسید .</p> <p>قرمز : ممنوع</p> <p>سبز : شرایط ایمن ، خروج اضطراری</p> <p>زرد : هشدار</p> <p>آبی: عمل های اجباری</p> <p style="text-align: right;">۱۰</p>
 <p style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 20px;">ه</span> <span style="margin-right: 20px;">د</span> <span style="margin-right: 20px;">ج</span> <span style="margin-right: 20px;">ب</span> <span>الف</span> </p> <p style="text-align: right;">۱۱</p>	<p>کدام یک از علائم جدول زیر بیانگر یک علامت اجباری است و در هنگام مواجهه با این علامت حتماً باید موارد خواسته شده اجرا شود؟</p> <p style="text-align: center;">↑</p>

<p>۱۲</p>	<p>کدام یک از علائم جدول زیر بیانگر یک شرایط ایمن است؟</p>  <p>الف      ب      ج      د      ه</p> <p>↑</p>
<p>۱۳</p>	<p>کدام یک از علائم جدول زیر به ترتیب بیانگر هشدار در رابطه با مواد سمی، هشدار خرد شدن، هشدار لبه های تیز و هشدار خطر برق گرفتگی میباشند؟</p>  <p>الف      ب      ج      د      ه</p> <p>هشدار در رابطه با مواد سمی: ب  هشدار خرد شدن: د  هشدار لبه های تیز: ه  هشدار خطر برق گرفتگی: الف</p>
<p>۱۴</p>	<p>چگونه می توان شنوایی کسی را که توسط سروصدا ی بیش از حد آسیب دیده است را درمان کرد ؟</p> <p>الف ( دارو سمعک  ب) سمعک  ج ( عمل جراحی  د) <u>درمان ندارد</u></p>
<p>۱۵</p>	<p>شدت یا بلندی صدا بر اساس دسی بل dB اندازه گیری می شود.</p>
<p>۱۶</p>	<p>فرکانس یا زیری و بمی صدا با واحد هرتز HZ اندازه گیری می شود.</p>
<p>۱۷</p>	<p>۲۰ دسی بل ده برابر شدت ۱۰ دسی بل و ۳۰ دسی بل صد برابر شدت ۱۰ دسی بل است.</p>
<p>۱۸</p>	<p>شدت ضعیف ترین صدای قابل شنیدن توسط گوش انسان چند دسی بل است ؟</p> <p>الف ( صفر      ب) ۵      ج) ۱۰      د) ۲۰</p>

<p>۱۹</p>	<p>اگر صدا در محیط کار از حدود 85 دسی بل (برای 8 ساعت زمان کاری) فراتر رود و طولانی مدت شود، آسیب‌های زیر را به دنبال خواهد داشت؟</p> <p>الف) افت شنوایی، تأثیر بر سیستم تعادل</p> <p>ب) مشکلات و اختلالات جسمی، روانی و اجتماعی</p> <p>ج) افزایش اسید معده، ضربان نبض و فشار خون</p>
<p>۲۰</p>	<p>این نوع گوشی‌های حفاظتی در داخل کانال گوش قرار می‌گیرند، آنها به صورت یکبار مصرف و چندبار مصرف در بازار عرضه میشوند.</p> <p>الف) حفاظ روگوشی</p> <p>ب) حفاظ توگوشی</p> <p>ج) حفاظ‌های توام</p> <p>د) حفاظ‌های ترکیبی</p>
<p>۲۱</p>	<p>شدت و نوع مسمومیت با انواع موادشیمیایی به چه عاملی بستگی ندارد:</p> <p>الف) نوع و غلظت ماده شیمیایی</p> <p>ب) قابلیت اشتعال بالا</p> <p>ج) مدت تماس با ماده</p> <p>د) راه ورود به بدن</p>
<p>۲۲</p>	<p>برای کنترل خطرات مواد شیمیایی، راهنمایی به نام <u>لوزی خطر</u> طراحی شده است.</p>
<p>۲۳</p>	<p>رنگ مورد نظر اطلاعات لوزی خطرا به مورد مناسب وصل کنید .</p>
<p>۲۴</p>	<p>کدام گزینه مربوط به وسایل حفاظت فردی کار با تجهیزات الکتریکی نمی باشد؟</p> <p>الف) دستکش فلزی برای محافظت دستها</p> <p>ب) کفش عایق</p> <p>ج) کلاه سخت</p> <p>د) زیر پای پلیاستیکی</p>

در شکل زیر برخی نکات ایمنی مورد استفاده حین کار در نزدیکی سیمهای انتقال برق فشار قوی، نشان داده شده است.



۲۵

بدن انسان به دلیل رسانا بودن می تواند به عنوان حامل جریان برق عمل نماید.

۲۶

برای نجات فرد برق گرفته، رعایت چه نکاتی ضروری است؟



الف) جریان برق را قطع کنید

ب) مصدوم را از منبع برق جدا کنید.

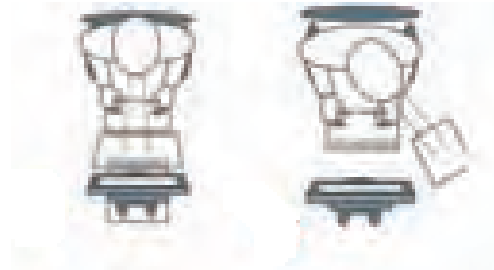


۲۷

۲۸	برق فشار قوی می تواند تا فاصله ۱۸ متر خطرساز باشد
۲۹	<p>به هنگام کار در ارتفاع، نکات ایمنی زیر را رعایت کنید:</p> <p>1-پای ههای نردبان باید بر روی سطوح هموار و همتراز مقاوم و غیرلغزنده قرار گیرد.</p> <p>2-سطوح مختلف نردبان نباید به چربی، گریس، روغن و سایر موادلغزنده آغشته باشد.</p> <p>3-برای بالا و پایین رفتن از نردبان، شخص باید همواره رو به نردبان و دارای حداقل سه نقطه اتکا باشد و وضعیت بدن نباید از محور تقارن نردبان خارج گردد</p> <p>4-اتصال دادن دو نردبان به یکدیگر، به منظور افزایش طول، ممنوع است.</p> <p>5-باید انتهای فوقانی نردبان، یک متر از تکیه گاه بالاتر و به نحو ایمنی مهار گردد.</p> <p>6-استقرار نردبان باید به شکلی باشد مثلث قرمز رنگ به نسبت قاعده به ارتفاع یک چهارم باشد</p> <p>7-کلید تجهیزات کار در ارتفاع باید توسط شخص دارای صلاحیت به صورت دوره ای دقیقاً بازرسی شود و در صورت مشاهده نقص یا فرسودگی، برای تعمیر یا از رده خارج نمودن آن، واحد ایمنی رامطلع سازند.</p> <p>8-برای عملیات کار در ارتفاع به منظور پیشگیری از سقوط افراد، به اقدامات اولیه نیاز است.</p> <p>9-افرادی که از ارتفاع هراس دارند رانباید به کار در ارتفاع گماشت.</p> <p>10-در محوطه کار در ارتفاع، کلیه خطوط هوایی انتقال برق باید مشخص شده باشد.</p>
۳۰	در استقرار صحیح نردبان نسبت قاعده به ارتفاع چقدر است ؟ یک چهارم
۳۱	<p>پوششی از جنس الیاف همراه با ترکیبات پلیمری و مقاوم است که معمولاً از انتهای بالای ران تا روی سطح کتف را می پوشاند.</p> <p>الف ) عایق بند      ب) کتف بند      ج) <u>حمایل بند</u>      د) شوک گیر</p>
۳۲	<p>ابزاری است که به هنگام کار در ارتفاع، به منظور کاهش اثر نیروی ضربه حاصل از سقوط، مورد استفاده قرار می گیرد.</p> <p>الف ) عایق بند      ب) کتف بند      ج) <u>حمایل بند</u>      د) <u>شوک گیر</u></p>
۳۳	نام دیگر کمر بند ایمنی <u>هارنس</u> می باشد .
۳۴	<p>سه عامل اصلی در بروز آتش سوزی را نام ببرید .</p> <p>۱- گرما</p> <p>۲- سوخت</p> <p>۳- اکسید کننده { اکسیژن }</p>
۳۵	<p>کدام گزینه جهت اطفای حریق مورد استفاده قرار نمی گیرد؟</p> <p>الف ) پودرهای شیمیایی      ب) هالوژنها</p> <p>ج) <u>گریس ها</u>      د) گاز کربن دی اکسید</p>
۳۶	<p>برای خاموش کردن مواد خشک یا جامدات از کدام خاموش کننده استفاده نمی شود؟</p> <p>الف ) پودرهای شیمیایی      ب) هالوژنها</p> <p>ج) <u>پودر</u>      د) <u>گاز کربن دی اکسید</u></p>
۳۷	<p>برای خاموش کردن مایعات قابل اشتعال از کدام خاموش کننده استفاده نمی شود؟</p> <p>الف ) پودرهای شیمیایی      ب) <u>هالوژنها</u></p> <p>ج) <u>پودر</u>      د) گاز کربن دی اکسید</p>

<p>۳۸</p>	<p>برای خاموش کردن گاز های قابل اشتعال از کدام خاموش کننده استفاده می شود؟ الف ( پودر های شیمیایی ) ب) گریس ج) <u>پودر</u> د) گاز کربن دی اکسید</p>
<p>۳۹</p>	<p>برای خاموش کردن آتش سوزی وسایل برقی از کدام خاموش کننده استفاده می شود؟ الف ( پودر های شیمیایی ) ب) هالوژنها ج) <u>گریس ها</u> د) <u>گاز کربن دی اکسید</u></p>
<p>۴۰</p>	<p>برای خاموش کردن مواد غذایی قابل اشتعال از کدام خاموش کننده استفاده می شود؟ الف ( پودر های شیمیایی ) ب) <u>هالوژنها</u> ج) <u>پودر</u> د) گاز کربن دی اکسید</p>
<p>۴۱</p>	<p>هنگام استفاده از آتش خاموش کن ها در فضاهای روباز <u>پشت به باد</u> و در فضاهای بسته <u>جلوی جلوی در ورود یا خروج</u> بایستید.</p>
<p>۴۲</p>	<p>ویژگی‌های روشنایی مناسب عبارت‌اند از: 1- نور باید کافی باشد. 2- از نظر توزیع مطلوب باشد. 3- درخشندگی و بازتابش سطوح سبب ناراحتی چشم نشود. 4- سایه‌های مزاحم ایجاد نشود. 5- محل نصب لام‌ها طوری باشد که از تابش مستقیم نور آن به چشم جلوگیری شود؛ یعنی در میدان دید فرد قرار نداشته باشد.</p>
<p>۴۳</p>	<p>کدام گزینه از عوارض ناشی از روشنایی نامطلوب <u>نمی‌باشد</u> ؟ الف ( خستگی چشم ) ب) <u>افزایش یازدهی</u> ج) سرگیجه د) سردرد</p>
<p>۴۴</p>	<p>کدام گزینه از عوارض ناشی از گرما <u>نمی‌باشد</u> ؟ الف ( <u>کند شدن نبض</u> ) ب) خواب آلودگی ج) کم شدن مقدار ادرار د) عطش فراوان</p>
<p>۴۵</p>	<p>از کارهایی را که شما باید برای کمک به یک فرد گرم‌زده انجام دهید ۴ مورد بنویسید . ۱- لبا سهای فرد گرم‌زده را درآورید و بدن او را در آب سرد فرو برید. ۲- فرد را در مکان خنکی قرار دهید. ۳- پاهای فرد را در محل بالاتری نسبت به بدن او قرار دهید تا خون بیشتر به طرف سر او جریان یابد. ۴- دستها و پاهای فرد را مالش دهید تا خونی که خنک شده است، به سمت مغز و مرکز بدن او جریان یابد. ۵- اگر شخص به هوش است، او را تشویق کنید تا کم کم آب یا یک نوشیدنی خنک بنوشد.</p>

۴۶	عوارض ناشی از سرما رانام ببرید. خستگی توأم با نارامی، تحریک پذیری و یخ زدگی
۴۷	کلاه ایمنی، برای کدام شغل ضرورتی ندارد؟ الف) کارگر ساختمان      ب) کارگر رنگ کار ج) کارگر آهنگری      د) جوشکار
۴۸	متناسب بودن کار با توانای بیهای جسمی و روحی انسان را ارگونومی گویند.
۴۹	هدف ارگونومی چیست؟ عبارت است از کاهش میزان آسیب به بدن و خستگی ناشی از انجام کار.
۵۰	<p>به نظر شما علائم زیر به کدام تجهیز حفاظت فردی اشاره دارند؟ کلاه و کفش ایمنی، عینک یا ماسک جوشکاری دستکش لاستیکی، کلاه گوشی دار پلاستیکی، ماسک یکبار</p> 
۵۱	<p>در شکل زیر، افراد پس از مدت زمان طولانی کار در چه عضوی از بدنشان احساس خستگی و درد می کنند؟ گردن درد و کمر درد و آسیب به ستون فقرات</p> 
۵۲	<p>تاریخچه علم ارگونومی: انسان از همان دوران باستان به دنبال انجام دادن ساده تر کارها بود و می دانست که سهولت اجرای کار، سرعت بیشتر انجام آن را در پی دارد.</p>
۵۳	<p>حداقل ویژگیهای یک محیط کاری مناسب برای کاربران رایانه، را نام ببرید</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱- نور کافی و مناسب؛</li> <li>۲- استفاده از میز مخصوص که دارای ابعاد استاندارد باشد؛</li> <li>۳- استفاده از صندلی مخصوص رایانه با ارتفاع قابل تنظیم برای جلوگیری از ناراحتی ستون فقرات کاربر؛</li> <li>۴- استفاده از زیر پایی برای جلوگیری از بی حسی پا.</li> </ol>



<p>با توجه به شکل زیر، شیوه صحیح قرارگرفتن نوشتارنسبت به بدن، هنگام کار با رایانه صحیح می باشد؟ (ص) (غ)</p>	 <p>(..ص..) (..غ..)</p>	<p>۵۴</p>
<p>بررسی کنید در تصویر زیر، کدام شیوه درست و کدام نادرست، استفاده صفحه کلید رانمایش می دهند، (ص) (غ)</p>	 <p>(..ص..) (..غ..) (...غ..)</p>	<p>۵۵</p>
<p>با توجه به شکل زیر، شیوه صحیح قرارگرفتن موشواره نسبت به بدن، کدام صحیح است . (ص) (غ)</p>	 <p>(..غ..) (..ص..)</p>	<p>۵۶</p>
<p>زاویه مناسب بین ران‌ها و تنه هنگام نشستن روی صندلی کار با رایانه چنددرجه است ؟</p>	<p>الف) ۹۰ (ب) ۷۰ (ج) ۱۳۵ (د) ۱۰۰</p>	<p>۵۷</p>
<p>شیوه صحیح نشستن:</p> <p>۱- پشت آنها تا سطح... شانه... برسد.</p> <p>۲- بهتر است صندلی چرخ نداشته باشد یا اگر چرخدار است باید حداقل.. ۵ چرخ... داشته باشد.</p> <p>۳- باید طوری روی صندلی نشست که زانوها در سطح... ران... قرار گیرند. برای این کار می توانید از یک... زیرپایی.. نیز استفاده کنید.</p> <p>۴- اگر روی زمین می نشینید حتماً . به جایی تکیه دهید.</p> <p>۵- هیچ وقت قوز نکنید و برای جلوگیری از رسیدن آسیب به کمر و زانوهایتان سعی کنید هر ..... بیست دقیقه... یک بار از جای خود بلند شوید و حداقل به مدت ..... یک دقیقه... راه بروید.</p>	<p>۵۸</p>	<p>۵۸</p>

<p>۵۹</p>	<p>شیوه صحیح خوابیدن:                  1- در هنگام خوابیدن همیشه از تشک <u>سفتی</u> استفاده کنید که کمر <u>.. گود نشود.. نشود</u>.                  2- هرگز روی ... شکم.... نخوابید.                  3- برای خوابیدن بر یک پهلو( ترجیحاً رو به قبله... و حالت..جنینی.) قرار بگیرید.                  4- در صورتی که می خواهید به پشت و رو به سقف بخوابید یک بالش کوچک زیر زانوی... خود قرار دهید.</p>
<p>۶۰</p>	<p>شیوه صحیح ایستادن برای انجام دادن کارها:                  ۱- اگر لازم است به مدت طولانی سر پا بایستید از زیرپایی به ارتفاع حدود ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر استفاده کنید.                  ۲- برای زیر پای خود از یک موکت یا وسیله نرم استفاده کنید.                  ۳- یکی از زانوهایتان را خم کنید و پایتان را روی زیرپایی بگذارید.                  ۴- پس از هر ۱۰ دقیقه پاها را جابه جا کنید.                  ۵- سعی کنید موقع ایستادن شانه هایتان صاف و گودی کمرتان کم باشد.                  ۶- هنگامی که راه می روید کمر را راست نگه دارید.                  ۷- شانه ها را رو به عقب و سینه را رو به جلو بدهید.                  ۸- پوشیدن کفش های پاشنه بلند یا کاملاً تخت ممکن است به ناراحتی های کمر و پا منجر شود. به همین دلیل سعی کنید از کفش های راحت با پاشنه مناسب استفاده کنید.</p>
<p>۶۱</p>	<p>وضعیت مناسب بلندکردن اشیا:                  ۱- ابتدا با زانوهای خم شده در جلوی شینی که می خواهید آن را بلند کنید نیم خیز بنشینید.                  حالت نیمه اسکات از حالت اسکات صحیح تر است زیرا در این حالت وزن بین کمر و پاها تقسیم خواهد شد.                  ۲- پاها باید با فاصله از یکدیگر قرار گیرند به طوریکه سطح تکیه گاه بدن به اندازه کافی بزرگ باشد. معمولاً فاصله بین پاها به اندازه .....عرض شانه..... مناسب است. ترجیحاً یک پا کمی جلوتر از پای دیگر قرار بگیرد.                  ۳- آرنج خم نشود یا فقط کمی خم شود.                  ۴- کمر صاف باشد، یا در ناحیه کمر مقدار کمی گودی داشته باشد.                  ۵- با صاف کردن زانو و کمر به صورت هم زمان جسم را بلند کنید.                  ۶- اگر ارتفاع جسم زیاد باشد، زانوها را می توانند به حالت نیمه خمیده در بیاورید.                  ۷- هیچ گاه شیء را در نیمه راه و در حالت خمیده نگه ندارید چرا که موجب آسیب رسیدن به ستون فقرات می گردد.</p>
<p>۶۲</p>	<p>شیوه صحیح کشیدن اجسام:                  ۱- هرگز در حالتی که سرتان نزدیک شیء و پشت شما خمیده است، شیء را نکشید.                  ۲- دست های خود را در هنگام کشیدن طوری به شیء بگیرید که بین شانه و کمر قرار بگیرد.                  ۴- اگر در حالتی اقدام به کشیدن شیء می کنید که روبه روی آن ایستاده اید، هر یک از موارد زیر چه حالتی باید داشته باشند؟                  الف - پاها را طوری قرار دهید که بتوانید به آهستگی به سمت عقب حرکت کنید.                  ب - کمر باید صاف                  ج - چرخش لگن رو به عقب</p>

۶۳	<p>شیوه درست و نادرست کشیدن اجسام را در شکل زیر را مشخص کنید .</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>غلط</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>صحیح</p> </div> </div>
----	---