

بسته نگهداشتن درهای ورودی و در صورت امکان استفاده از درهای دوپل یا استفاده از پرده در جلوی در. کنترل دودکش ها و کلاhek تعديل، لوله ها و اتصالات گاز جهت عملکرد مناسب و ايمن بخاري، آب گرمکن، پکیچ. درزبندی کامل محل اتصال دودکش و دیوار.

نصب فنر بر بالای درهایی که با خارج در ارتباط هستند که هوای سرد به راحتی وارد نشود و در باز نماند. تا حد امکان عدم استفاده از شومینه و بستن دریچه خروجی آن .

در صورت استفاده از شومینه تنظیم دمای آن بر روی 55 درجه و حصول اطمینان از مناسب بودن زاویه دریچه خروجی و در صورت امکان گذاشتن در شیشه ای در جلوی آن مانع خروج هوای گرم از فضا شود. عایق کاری حرارتی لوله های رفت و برگشت آب گرم و کلکتورها. استفاده از سامانه کنترل هوشمند موتورخانه جهت تنظیم دمای آب گرم متناسب با هوای خارج .

نصب ترموستات های موضعی کنترل دما مانند شیر ترموستاتیک رادیاتور.

تنظیم دمای فضای منزل در دامنه آسایش حرارتی استاندارد.

عدم استفاده از گرمایش در اتاق یا فضاهای غیر قابل استفاده.

اطمینان حاصل کنید رایانه ها از گزینه "خواب" ( Sleep ) برخوردارند و بعلاوه ، گزینه مزبور همواره فعال است.

با نصب تنظیم کننده های زمانی بر روی دستگاههای تکثیر و چاپگرها، از روشن ماندن آنها در طول شب و ساعات غیر کاری اطمینان حاصل نمایید.

استفاده از رایانه های قابل حمل ( lap top و یا Note Book ) و دارای صفحه نمایش LCD بجای صفحات نمایش متعارف را مورد بررسی قرار دهید.

در هنگام خرید تجهیزات جدید اداری، تجهیزاتی را که از بر حسب انرژی برخوردارند، در اولویت قرار دهید.

هر زمان که امکان دارد، حتی اگر خود رایانه را روشن می گذارید صفحه نمایش آنرا خاموش نگه دارید.

میزان استفاده از دستگاه تکثیر کپی را از طریق فتوکپی دوطرفه و یا ارسال پست الکترونیکی به حداقل برسانید.

چک لیست صدا



## صدا

مثل هر نوع آلودگی، صدا نیز بر روی کیفیت زندگی و سلامت اثر دارد. تمام سازمان ها مصمم هستند که مکانی باشند که آرامش و آسایش را برقرار کنند. اغلب این موضوع به خاطر سطح صوت به سختی تأمین می شود. این موضوع روی کارکنان و همچنین محیط سازمان تأثیر می گذارد. آلودگی صوتی بالای 60 dBA روی روحیه، کیفیت خواب و سطح استرس اثر می گذارد. همچنین می تواند خستگی شنوایی را بالا برد (وزوز کردن و زنگ زدن). در معرض طولانی مدت صدای بلند، بیش از 90 dBA آسیب به شنوایی را بروز می دهد (نتیجه آن، کاهش قدرت دماغی)

### ممیزی اتمسفر سازمان

- آیا شناختی از نواحی پرسروصداتر در سازمان وجود دارد؟
- آیا برنامه ای برای محدود نمودن آنان وجود دارد؟
- چه تعداد از کارکنان سازمان در معرض اصوات بالا قرار دارند؟

هدف: سلامت کارکنان			
همپوشانی	اقدامات	مسئول	زمان اجرا
<b>1</b>			
	پایش میزان صدا		
<input type="checkbox"/>	اندازه گیری شدت صوت و ثبت آن		
<input type="checkbox"/>	بازرسی تغییرات شدت صوت در مکان های پرسروصدا		
<b>2</b>			
	جلوگیری از ایجاد صداهای مزاحم		
<input type="checkbox"/>	کاهش صدا در سطوح مختلف عملیاتی و اداری		
<input type="checkbox"/>	تنظیم صدای زنگ تلفن ها بر روی صدای پایین		
<input type="checkbox"/>	جایگزینی کامپیوترهای قدیمی فن دار با نمونه های بی صدا و جدید		
<input type="checkbox"/>	صحبت کردن با صدای آرام		
<input type="checkbox"/>	قانون بی صدا کردن تلفن های همراه به هنگام ورود به دفتر		

<input type="checkbox"/>	نصب عایق صوتی و روش‌های دیگر کاهش ارتعاشات		
<input type="checkbox"/>	انجام فعالیت‌های پر سروصدا در زمان‌هایی که حداقل مزاحمت را برای کارکنان و اطرافیان داشته باشد.		
<input type="checkbox"/>	استفاده از پارتیشن برای جداسازی محل کار همکاران		
<input type="checkbox"/>	پذیرش محموله‌ها در ساعات مورد توافق		
<input type="checkbox"/>	جابجایی ماشین‌های پر سروصدا به مکان‌های عایق‌بندی شده یا جای دیگری از سازمان و اطراف آن		
<b>3</b>	<b>حفاظت از کارکنان</b>		
<input type="checkbox"/>	اطلاع دادن به کارکنان از اثرات دراز مدت سلامتی تحت تأثیر آلودگی صوتی		
<input type="checkbox"/>	آماده سازی کارکنان در معرض اصوات بلند برای حفظ سلامت گوش		
<input type="checkbox"/>	نمایش پوسترهایی در معرض دید کارکنان جهت ارتقاء آگاهی آنان		

طبق ضوابط اروپا، 4 سطح آرامش صوتی باید در سازمان ها برقرار شود

حد پائین / حد مناسب / حد بالا dBA	نوع فضا
45/40/35	راهروها
45/40/35	اتاق کار
35/30/25	اتاق‌ها (شب هنگام)
40/35/30	اتاق‌ها (طی روز)