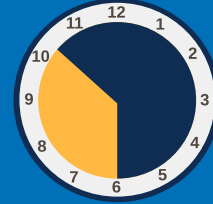


# تعزيز سلامة موظفي إنفاذ القانون عن طريق الصحة الأسرية

## التخفيف من الإصابات

عادة ما تصنف مهنة ضابط الشرطة ضمن أشد المهن خطورة<sup>1</sup>. ففي المتوسط، تبلغ الإصابات في صفوف أفراد الشرطة التي تقتضي الغياب عن العمل لمدة يوم على الأقل ٣٠٩٠٠ إصابة سنوياً<sup>2</sup>. ويمكن لضباط الشرطة وأسرهم أن يعملوا سوية من أجل اتخاذ خطوات للحفاظ على صحة الموظف والتخفيف من الإصابات. ويرد فيما يلي المواضيع التي ينبغي لضباط الشرطة أن يكونوا على دراية بها فيما يتعلق الأمر بالتخفيف من الإصابات، ونصائح بشأن الطريقة التي يمكن بها لأسر الضباط أن تقدم العون.



قد يتعذر تفادي العمل في النوبات الليلية، لذا ينبغي اتخاذ المزيد من الحذر للحفاظ على الانتباه والتركيز.

الليلة الأولى من أسبوع النوبة هي أخطر الليلة بالنسبة إلى لضباط الشرطة<sup>3</sup>. واصل العمل لتحافظ على نظام نوم مستمر في أيام العطل لتفادي التعب المفرط.



يمكن أن يساهم وضع نظام عائلي للنوم والطعام وقضاء الوقت سوية في التمتع ببيئة نوم صحية لدى الموظفين العاملين في نوبات ليلية.



### العمل بنظام نوبات

غالباً ما يعمل ضباط الشرطة لساعات طويلة قد تؤدي إلى زيادة خطر التعرض لإصابة. وي طرح العمل في نوبات ليلية تحديات إضافية بالنسبة إلى الساعات اليومية الطبيعية للجسم وقدرته على التركيز. وموظفو النوبات الليلية أكثر عرضة للإصابات مقارنة بموظفي النوبات النهارية.

لمزيد من المعلومات عن النوبات الليلية والحمان من النوم والطريقة التي يمكن بها للأسر أن تقدم العون، يمكن الاطلاع على المقال التالي: [تعزيز سلامة ضباط الشرطة عن طريق الصحة الأسرية: آثار الحمان من النوم.](#)



### للياقة البدنية والتغذية

إن ضمان اللياقة البدنية والتغذية الملائمتين يمكن أن يفضيا إلى خفض معدل الإصابات، فضلاً عن خفض وقت النقاهة في حال الإصابة.

لمزيد من المعلومات عن التغذية للعائلة ولموظف إنفاذ القانون، اطلع على المقال التالي: [تعزيز سلامة موظفي إنفاذ القانون عن طريق الصحة الأسرية: الاحتياجات الغذائية.](#)

### ضباط الشرطة أكثر عرضة للسمنة من المدنيين.

يعاني الضباط ذوو الوزن الزائد من كثرة الإصابات البالغة ويستغرقون وقتاً أطول للعودة إلى العمل من أولئك الضباط الذين يتمتعون باللياقة البدنية<sup>4</sup>.



يغيب الضابط ذوو الوزن الزائد بعد التعرض لإصابة ضعف عدد الأيام التي يغيبها ملاؤهم ذوو الأوزان الصحية.

اجعل من اللياقة البدنية نشاطاً عائلياً. قمر بجولة على الدراجة أو اسبح أو تنزه سيراً على الأقدام.



تبنّي عادات طعام صحية مع العائلة في المنزل وفي العمل.



# السلامة أثناء العمل

يمكن أن يتعرض ضباط الشرطة لإصابات غير قاتلة أثناء عملهم

3x

من العمال الآخرين في الولايات المتحدة .

وبالتالي، ينبغي حذ احتياطاتك وتنبه لبعض طرق التقليل من احتمال الإصابة أثناء العمل في الميدان.<sup>5</sup>

**تسم القيادة دون تشتت الذهن** بأهمية بالغة لمنع وقوع إصابات. ولا يخفف الاستعمال الروتيني للتكنولوجيا خلف أثناء القيادة من خطر الاصطدام والإصابة. ومشتتات الذهن في سيارة الدورية لها أثر أكبر بكثير من التعب أو القيادة تحت تأثير الكحول.<sup>7</sup>

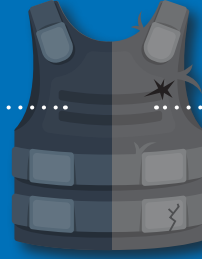
ينبغي أن تكون القيادة دون مشتتات قاعدة يتبناها الضباط وعائلاتهم دائماً.

ينبغي أن تضع العائلات خطة تواصل عندما يكون الضباط في العمل بغية تفادي الإرباك غير اللازم أو الرغبة في استعمال التكنولوجيا في السيارة. وفكر في الاتفاق على عدم الاتصال بالموظف أثناء العمل، وانتظاره حتى يتصل هو عوضاً عن ذلك عندما يكون الوضع آمناً.

التأكد من فهم أفراد العائلة لمخاطر كتابة الرسائل والقيادة، ولا سيما المراهقين والشباب.



**ارتد سترتك.** يساهم ارتداء السترة الواقية من المقذوفات في التخفيف من الإصابات البالغة والتقليل من وقت النقاها. ويمكن أن يتعرض الضابط الذي لا يرتدي الدرع الواقي للجسم لإصابة قاتلة أكثر 14 مرة من الضباط الذين يرتدونه.<sup>6</sup>



والسترات التي لا يكون قياسها مناسباً أو تحتوي على عيوب أو سبق أن نُقبت لا توفر الحماية القصوى، وينبغي استبدالها فوراً.

يمكن لمبادرة شراكة السترات الواقية من الرصاص التي ترعاها وزارة العدل في الولايات المتحدة أن تساعد على توفير سترات جديدة ومناسبة واقية من المقذوفات الباليستية إلى من يحتاجها من الضباط والوكالات.

**ارتد حزام الأمان.** يساهم استعمال حزام الأمان في تخفيف الإصابات البالغة في حالة تصادم المركبات.

.... يتغيب الضباط الذين يرتدون حزام الأمان عند تصادم المركبات في المتوسط **خمس أيام أقل** مقارنة بالضباط الذين لا يرتدون حزام الأمان.

ارتد حزام الأمان أثناء العمل وخارجها، وشدد على ارتداء جميع أفراد العائلة له.



**الإصابات قد تحدث رغم ذلك.**

وكما كان فحص الطبيب أو المدرب الرياضي للإصابة في وقت أقرب كان البدء في العلاج أسرع. ويخفف الفحص عند بداية الشعور بالألم أو بعدم الراحة من احتمال حدوث إصابة مزمنة.<sup>8</sup>

هذا المنشور واحد من سلسلة منشورات. ولمزيد من موارد الدعم الأسري يُرجى زيارة الموقع التالي:

<https://www.theiacp.org/ICPRlawenforcementfamily>

ولمزيد من المعلومات عن الوقاية من الإصابات يُرجى زيارة الموقع التالي: <https://www.theiacp.org/projects/ROI>

## Endnotes

- 1 U.S. Bureau of Labor Statistics, "Economic News Release- Fatal Occupational Injuries Counts and Rates for Selected Occupations, 2016-2017," December 18, 2018. <https://www.bls.gov/news.release/cfoi.t03.htm>
- 2 U.S. Bureau of Labor Statistics, "Fact Sheet - Police Officers - August 2016," April 2018. <https://www.bls.gov/iif/oshwc/cfoi/police-officers-2014.htm#1>
- 3 المرجع نفسه
- 4 Zimmerman, Franklin H. "Cardiovascular disease and risk factors in law enforcement personnel: a comprehensive review." *Cardiology in review* 20, no. 4 (2012): 159-166.
- 5 Tiesman, Hope M., Melody Gwilliam, Srinivas Konda, Jeff Rojek, and Suzanne Marsh. "Nonfatal injuries to law enforcement officers: A rise in assaults." *American journal of preventive medicine* 54, no. 4 (2018): 503-509.
- 6 Tompkins, Dan. "Body armor safety initiative: To protect and serve... better." *NIJ Journal* 254 (2006).
- 7 James, Stephen M. "Distracted driving impairs police patrol officer driving performance." *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management* 38, no. 3 (2015): 505-516.
- 8 A.S. Woody Goffinet, "Athletic Trainers in Police Departments: Costs Efficiency and Risk Mitigation," *Officer Safety Corner. The Police Chief* 84 (May 2017): 12-13.

For more information about the effects of sleep deprivation please visit:

[www.theiacp.org/ICPRlawenforcementfamily](https://www.theiacp.org/ICPRlawenforcementfamily)



ICPR@theIACP.org



theIACP.org/ICPR



800.THE.IACP

