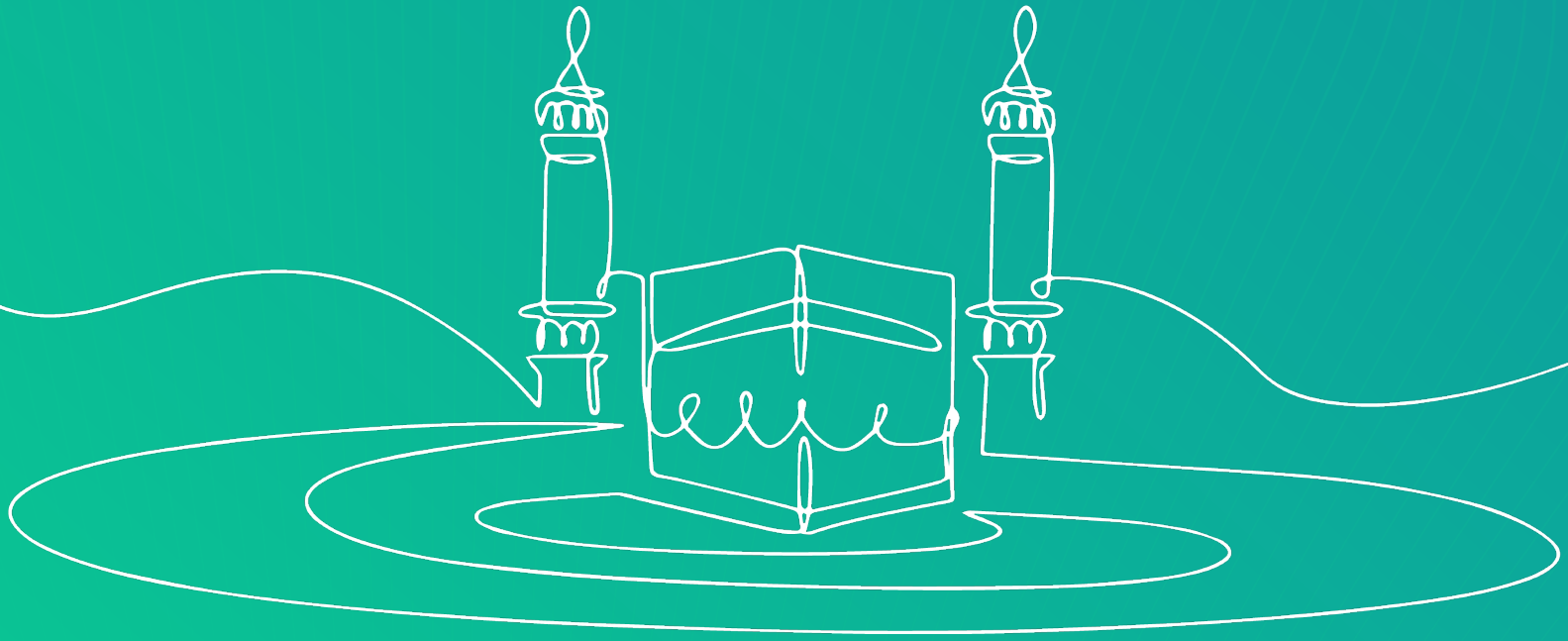


# وقاية

هيئة الصحة العامة  
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

## الدليل الإرشادي للوقاية من المخاطر المهنية للعاملين في موسم الحج

الإصدار الأول  
2026



## جدول المحتويات

3	مقدمة.....
4	جدول التعريف والاختصارات.....
5	المخاطر البيولوجية للمشاركين في الحج.....
8	المخاطر الفيزيائية للمشاركين في الحج.....
12	المخاطر الكيميائية للمشاركين في الحج.....
13	المخاطر الميكانيكية (هندسة العوامل البشرية) للمشاركين في الحج.....
15	المخاطر النفسية للمشاركين في الحج.....
16	أداة تقييم التعرض للمخاطر المهنية لبيئات العمل في موسم الحج.....
18	المراجع:.....



## مقدمة

تحظى المملكة العربية السعودية بشرف خدمة الحرمين الشريفين وضيوفهما، حيث تستقبل الملايين سنويًا من جميع أنحاء العالم، لأداء فريضة الحج ببسر وسهولة. ومع كون الحج رحلة إيمانية عظيمة فإنها تشكل تحدياً هائلاً على كافة القطاعات المشاركة لضمان نجاح الحج وصحة وسلامة الحجاج.

في هذا الدليل الإرشادي نقدم بعض النصائح والإجراءات الوقائية والإرشادات التوعوية للمخاطر المهنية الأكثر شيوعاً التي يواجهها المشاركون في الحج في مختلف القطاعات المهنية. يعزز هذا الدليل طرق الوقاية وتعزيز الصحة والسلامة المهنية للعاملين في مهمة الحج وهو مصمم ليكون مرجعاً للمديرين والمشرفين وأي شخص يشارك في أعمال الحج.

### يتطرق الدليل إلى الجوانب التالية:

- 1-المخاطر البيولوجية للمشاركين في الحج.
- 2-المخاطر الفيزيائية للمشاركين في الحج.
- 3-المخاطر الكيميائية للمشاركين في الحج.
- 4-المخاطر الميكانيكية (هندسة العوامل البشرية) للمشاركين في الحج.
- 5-المخاطر النفسية للمشاركين في الحج.

### ويهدف هذا الدليل إلى:

- 1-رفع مستوى الوعي بالمخاطر الصحية في أماكن العمل وطرق الوقاية.
  - 2- المساهمة في تعزيز ثقافة الصحة والسلامة المهنية في القطاعات المشاركة بالحج.
  - 3-توفير التوجيه والإرشاد الوقائي لأصحاب العمل ومسؤولي الصحة والسلامة المهنية والعاملين في موسم الحج.
- وتجدر الإشارة إلى أنه سوف يتضمن هذا الدليل أداة عامة لقياس وتقييم بيئات العمل المشاركة في الحج.



## جدول التعريف والاختصارات

يقصد بالألفاظ والعبارات الآتية - أينما وردت في هذا الدليل - المعاني الموضحة أمامها:

المصطلح	التعريف
الصحة والسلامة المهنية	تعرف الصحة والسلامة المهنية بأنها مجموعة الأنظمة والإجراءات والتدابير التي تؤدي إلى توفير الحماية المهنية للعاملين والحد من خطر الإصابات أو الأمراض أو الحوادث المهنية على العمال والمنشأة ومحاولة منع وقوع الإصابات أو التعرض إلى أمراض أو حوادث أو التقليل من حدوثها
إصابة العمل	وتعرف إصابة العمل بأنها الإصابة التي تحدث للعامل في مكان العمل أو بسببه
الأمراض المهنية	يُعرف المرض المهني بأنه المرض الذي ينشأ بسبب التعرض لعوامل الخطر الموجودة في البيئة المصاحبة للعمل
المخاطر البيولوجية	هي مخاطر ناتجة بسبب التعرض لكائنات دقيقة مثل (الفيروسات والبكتيريا وغيرها)
المخاطر الفيزيائية	هي العوامل غير الحية في بيئة العمل والتي يمكن أن تسبب إصابات جسدية أو تؤثر على الصحة المهنية للعاملين
المخاطر الكيميائية	المخاطر الناتجة عن التعرض للمواد الكيميائية مثل الغازات والأحماض والنفائات الطبية
المخاطر النفسية	هي العوامل المرتبطة ببيئة العمل أو تنظيمه والتي تؤثر سلباً على الصحة النفسية أو العاطفية للعاملين. وتشمل هذه المخاطر الإجهاد المزمن، ضغط العمل الزائد، غموض المهام، قلة التقدير، الصراعات بين الزملاء، التمييز، أو ضعف الدعم الإداري
المخاطر الميكانيكية (هندسة العوامل البشرية)	هي مجموعة من الإصابات أو الاضطرابات التي تؤثر على الجهاز العضلي والعظمي للعامل، والتي تنجم عن الإجهاد البدني المتكرر أو الحركات غير الطبيعية أو الوضعيات غير المريحة أثناء العمل



## المخاطر البيولوجية للمشاركين في الحج

يشكل موسم الحج تحديًا للعاملين في موسم الحج، لا سيما من يتعاملون مباشرة مع الحجاج، مثل الكوادر الطبية، إدارة الحشود، فرق النظافة، مشرفي الحملات وغيرهم. نظرًا لطبيعة العمل القريبة من الحجاج، وتكرار التعرض للأوساط المزدحمة والملوثة، ما يجعل العاملون عرضة لمجموعة من المخاطر البيولوجية.

### 1- ما هي المخاطر البيولوجية في بيئة العمل بالحج؟

المخاطر البيولوجية في موسم الحج هي العوامل الحية التي قد تسبب العدوى أو المرض للعاملين، وتشمل:

- **الفيروسات** (مثل: كورونا، الأنفلونزا، التهاب الكبد).
- **البكتيريا** (مثل: السل، التيفوئيد، التهاب السحايا).
- **الفطريات** (الحمى الفطرية).
- **الطفيليات** (من خلال الأطعمة أو المياه الملوثة).

### 2- طرق التعرض للمخاطر البيولوجية:

- الاتصال المباشر مع الحجاج (المصابين).
- استنشاق الرذاذ أو الهواء الملوث.
- التعرض للسوائل الجسدية الملوثة (مثل الدم واللعاب).
- التعرض للمخلفات الطبية.
- لدغات الحشرات (البعوض التي تنقل حمى الضنك).
- تناول الأطعمة أو المشروبات الملوثة في موسم الحج.



## 3- الأمراض البيولوجية الأكثر انتشاراً للعاملين في موسم الحج:

طرق الانتقال	المرض
رذاذ تنفسي	الإنفلونزا الموسمية
هواء ورذاذ	كورونا COVID-19 / MERS
رذاذ تنفسي	السل
رذاذ تنفسي-سوائل الجسم	التهاب السحايا
سوائل الجسم	التهاب الكبد ( B و C )
تلامس مباشر	القمل
تناول أغذية ملوثة	التسمم الغذائي

4- الإرشادات الوقائية للأمراض البيولوجية للعاملين في موسم الحج:  
1- إرشادات ما قبل موسم الحج للعاملين:

- توعية العاملين بطرق انتشار المرض والوقاية منه.
- حث المصابين بالأمراض المزمنة على اتخاذ التدابير اللازمة خلال المشاركة في الحج.
- من المهم للعاملين المشاركين بالحج أخذ التطعيمات التالية:
  - يشترط حصول جميع العاملين والمشاركين في أعمال الحج من مختلف القطاعات على الجرعات الأساسية من لقاح كوفيد-19 بالإضافة إلى الجرعة التنشيطية الأولى حال استحقاقها.
  - في حال وجود استثناء طبي يمنع أخذ لقاح كوفيد-19 فإنه يجب أن يتم أخذ العقار الوقائي المعتمد في وزارة الصحة.
  - حصول جميع العاملين والمشاركين في أعمال الحج من مختلف القطاعات على لقاح الحمى الشوكية خلال الخمس سنوات الماضية وتقديم ما يثبت ذلك.
  - نوصي بأخذ اللقاحات الوقائية الأخرى المنصوص عليها في جدول التحصينات الوطني للبالغين (وهي لقاح الإنفلونزا الموسمي، ولقاح الجديري المائي، ولقاح الثلاثي الفيروسي) وذلك بما يتوافق مع [الاشتراطات الصحية الصادرة من وزارة الصحة للعاملين في موسم الحج](#)، والتي تؤكد إلزامية استكمال التطعيمات الوقائية لجميع المشاركين في أعمال الحج بالتنسيق مع مقدمي الخدمات الصحية في مختلف القطاعات.



## 2-إرشادات أثناء موسم الحج للعاملين:

- استعمال أدوات الحماية الشخصية.
- غسل اليدين بالماء والصابون خاصة بعد السعال والعطس وبعد استخدام دورات المياه وقبل تحضير وتناول الطعام.
- استخدام المناديل عند العطس والتخلص منها في سلة النفايات.
- تجنب الاحتكاك المباشر بالأشخاص الذين يظهر عليهم أعراض تنفسية.
- التبليغ عن الحالات المشتبه فيها.
- التوجه للطبيب في حال الاشتباه بالإصابة وتجنب الاختلاط مع العاملين.



## المخاطر الفيزيائية للمشاركين في الحج

يمثل موسم الحج بيئة عمل مليئة بالمخاطر الفيزيائية، خاصة للعاملين في الميدان ضمن القطاع الصحي والتشغيلي. إلى جانب المخاطر البيولوجية، فإن المخاطر الفيزيائية تمثل تهديدًا مباشرًا لصحة وسلامة العاملين، نظرًا للظروف المناخية، الجغرافية، وكثافة العمل الميداني.

### 1- ما هي المخاطر الفيزيائية في بيئة العمل بالحج؟

هي العوامل غير الحية في بيئة العمل والتي يمكن أن تسبب إصابات جسدية أو تؤثر على الصحة المهنية للمشاركين في الحج، وتشمل:

- الحرارة
- الضوضاء
- الاهتزاز
- الإضاءة (العالية أو المنخفضة)
- السقوط والانزلاق

### 2- أسباب المخاطر الفيزيائية في موسم الحج:

#### 1- ضربات الشمس:

- السبب: التعرض الطويل لأشعة الشمس ودرجات الحرارة العالية.
- الأعراض: إرهاق، جفاف، فقدان الوعي واختلال وظائف الجسم.

#### 2- الإجهاد الحراري:

- السبب: هو استنفاد السوائل والأملاح من الجسم إثر التعرق الغزير وعدم شرب كمية سوائل كافية.
- الأعراض: إرهاق، جفاف، فقدان الوعي واختلال وظائف الجسم.



## 3-الجفاف:

- السبب: يحدث الجفاف عندما تكون كمية المياه التي يحصل عليها الجسم أقل من الكمية المفقودة.
- الأعراض: العطش الشديد، الشعور بالتعب أو الدوار، جفاف الفم والشفاه.

## 4-التعرض للضوضاء:

- المصدر: مواقع العمل القريبة من الحشود، المعدات، التكيف.
- الأعراض: ضعف السمع المؤقت أو الدائم، توتر، اضطرابات النوم.

## 5-الاهتزازات:

- المصدر: العمل فوق الجسور، الأعمال اليدوية.
- الأعراض: اضطرابات في الدورة الدموية أو الأعصاب في اليدين والذراعين.

## 6-الإضاءة غير المناسبة:

- المصدر: السيارات (العمل في نقاط التفتيش) , العمل في مناطق منخفضة الإضاءة.
- الأعراض: الإرهاق البصري، الصداع.

## 7-خطر السقوط أو الانزلاق:

- السبب: العمل في أماكن مرتفعة، الزحام وتدافع الحجاج، الأرضيات المبتلة.
- النتائج: كسور، التواءات وغيرها.

## 3-الإرشادات الوقائية من المخاطر الفيزيائية للعاملين في موسم الحج:

1. للوقاية من ضربات الشمس، الإجهاد الحراري والجفاف

- ✓ تنظيم فترات العمل والراحة (Work-Rest Cycles).
- ✓ تجنب التعرض للحرارة المرتفعة وأشعة الشمس المباشرة قدر المستطاع.
- ✓ احرص على شرب السوائل بانتظام ولا تنتظر حتى تشعر بالعطش لكي تشرب.



- ✓ تجنب المشروبات التي تحتوي على سكريات مضافة والكافيين لأنها تؤدي إلى فقد المزيد من سوائل الجسم.
- ✓ احرص على ارتداء الملابس ذات ألوان فاتحة وخفيفة وينصح باستعمال الملابس القطنية، وتجنب استخدام الملابس الثقيلة والداكنة.
- ✓ احرص على استخدام مظلات فاتحة اللون.
- ✓ توفير مظلات ومرواح.
- ✓ توصيت العاملين على ارتداء ساعات التنبيه الحديثة (مثل أجهزة التنبيه القابلة للارتداء عند الحاجة أو عند ارتفاع حرارة الجسم).

## 2. للوقاية من الضوضاء

- ✓ استخدام أدوات الحماية الشخصية (سدادات الاذن).
- ✓ الابتعاد عن مصادر الصوت العالي قدر الإمكان.
- ✓ تدوير العمل لتقليل مدة التعرض.
- ✓ نوصي بقياس /متابعة نسبة التعرض (حسب طبيعة العمل) وربطها بإجراءات وقائية للحد من التعرض.

## 3. للوقاية من الاهتزازات

- ✓ استخدام معدات مخففة للاهتزاز.
- ✓ تقليل زمن استخدام المعدات اليدوية.
- ✓ أخذ فترات راحة قصيرة أثناء العمل.

## 4. للوقاية من مشاكل الإضاءة

- ✓ توفير إضاءة كافية في مواقع العمل.
- ✓ استخدام إضاءة محمولة أثناء التنقل.
- ✓ فحص الإضاءة بانتظام والتأكد من عدم وجود توهج.

## 5. للوقاية من السقوط والانزلاق

- ✓ ارتداء أحذية مناسبة ومريحة تدعم الكاحلين وممانعة للانزلاق.
- ✓ المحافظة على نظافة الأرضيات وعدم السير على الأرضيات الزلقة بالجوارب.



- ✓ طلب المساعدة عند القيام بالمهام التي لا يمكنك القيام بها بأمان بمفردك.
- ✓ نوصي بعمل فحص يومي للسلاسل/السقالات قبل العمل.

#### 6. إرشادات عامة لضمان سلامة العاملين من المخاطر الفيزيائية في الحج

- ✓ تحديد وتقييم المخاطر في كل موقع عمل.
- ✓ توفير أدوات الوقاية الشخصية (PPE) لكل فئة من العاملين.
- ✓ إجراء تدريبات توعوية دورية.
- ✓ مراقبة الظروف البيئية (درجة الحرارة - الإضاءة - الضوضاء-الاهتزازات) بانتظام.
- ✓ تسجيل ومعالجة الإصابات والحوادث فوراً ومعرفة مسببات الحوادث.
- ✓ نوصي بارتداء سترات عالية الوضوح للعاملين والموجهين لحركة المركبات وإدارة الحشود.



## المخاطر الكيميائية للمشاركين في الحج

في ظل بيئات العمل متعددة القطاعات في موسم الحج، يُحتمل تعرض العاملين لمجموعة من المواد الكيميائية التي قد تسبب ضررًا مباشرًا أو تراكميًا إذا لم يتم التعامل معها بشكل مهني وآمن.

### 1- ماهي المخاطر الكيميائية في بيئة العمل بالحج؟

المخاطر الكيميائية هي أي مادة صلبة أو سائلة أو غازية قد تسبب أذى صحيًا عند دخولها إلى جسم الإنسان عن طريق الاستنشاق، الملامسة أو الحقن.

### 2- مصادر المواد الكيميائية في موسم الحج:

طرق التعرض	نوع المادة الكيميائية (على سبيل المثال)	المصدر
الاستنشاق - الملامسة الجلدية	الكلور - المطهرات الكحولية - المعطرات - البخور	مواد التنظيف والتطهير
الاستنشاق	البنزين - الديزل	عوادم السيارات
الاستنشاق - الملامسة الجلدية	بيرثرويدات	المبيدات الحشرية
الاستنشاق	الفورمالين	المختبرات الطبية

### 3- الإرشادات الوقائية من المخاطر الكيميائية للعاملين في موسم الحج:

- ✓ توفير تهوية جيدة في أماكن العمل مع استعمال أنظمة شفط ذات كفاءة عالية.
- ✓ نوصي بتقليل استخدام البخور ومعطرات الجو في المواقع المغلقة للحد من (PM2.5) و(VOCs)، خاصةً للعاملين المصابين بالرئو والحساسية والأمراض التنفسية.
- ✓ توفير والتدريب على استعمال أدوات الوقاية الشخصية (الكمامات-القفازات والنظارات الواقية).
- ✓ تدريب العاملين على طرق التعامل مع المواد الكيميائية.
- ✓ التوعية بالمخاطر الصحية الناجمة عن التعرض للمواد الكيميائية.
- ✓ الفحص الدوري للعاملين المعرضين للمواد الكيميائية.
- ✓ تقييم بيئات العمل بشكل منتظم.



## المخاطر الميكانيكية (هندسة العوامل البشرية) للمشاركين في الحج

تشهد بيئة العمل خلال موسم الحج ضغطًا جسديًا كبيرًا، نتيجة كثافة المهام وساعات العمل الطويلة، وهو ما يجعل الاضطرابات العضلية الهيكلية من أكثر الإصابات المهنية التي قد تصيب العاملين.

### 1- ماهي المخاطر العضلية في بيئة العمل بالحج؟

هي مجموعة من الإصابات أو الاضطرابات العضلية، والتي تنجم عن الإجهاد البدني المتكرر أو الحركات غير الصحيحة أو الوضعيات غير المريحة أثناء العمل.

### 2- أمثلة على الإصابات العضلية للعاملين في موسم الحج:

الإصابة العضلية	الأسباب الشائعة	الأعراض المصاحبة
شد عضلي	مجهود عضلي عالي-العمل دون إحماء-ضعف اللياقة البدنية	ألم حاد في العضلة-التورم العضلي
إصابة أوتار الكتف	رفع اليدين لفترات طويلة- الحمل فوق مستوى الرأس لفترات طويلة	ضعف وألم في الكتف
ألم في الركب والمفاصل	المشي الطويل-الوقوف لفترات طويلة	اجهاد عضلي-تورم
آلام أسفل الظهر	الوقوف لفترات طويلة-الوضعيات الخاطئة في الجلوس وأثناء الحمل	آلام عضلية في أسفل الظهر

### 3- الإرشادات الوقائية من المخاطر العضلية للعاملين في موسم الحج:

- ✓ الاستعداد البدني واللياقة قبل موسم الحج، ولتعزيز اللياقة البدنية نوصي بالتالي:
  - استهدف 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع من النشاط البدني المعتدل القوة (التمارين الهوائية) مثل السباحة، التنس وركوب الدراجة.
  - إذا كنت تعاني من الخمول البدني يمكنك البدء بالمشي السريع لمدة 30 دقيقة يوميًا.
  - يمكنك التدرج في بذل المجهود وذلك بتقسيم مدة المشي إلى ثلاث جلسات في اليوم مدة كل منها 10 دقائق.
  - احرص على بداية النشاط البدني بفترة إحماء والتي تتراوح ما بين (5-10) دقائق وكذلك فترة تهدئة (5) دقائق قبل الانتهاء من النشاط.



- استبدل الأنشطة اليومية بأنشطة حركية أكثر كاستخدام الدرج بدلاً من المصعد.
- للتحفيز وضمان الاستمرارية قم بمتابعة أدائك اليومي كحساب الخطوات عن طريق أحد البرامج المخصصة لذلك.
- ✓ تنظيم جدول العمل والراحة لتقليل الجهد.
- ✓ تمارين الاستطالة والإحماء قبل العمل.
- ✓ تدريب العاملين على طرق الرفع الصحيحة (ميكانيكية الجسم).
- ✓ استعمال أحذية مريحة ومناسبة للمشي والوقوف لفترات طويلة.
- ✓ استخدام أرضيات مريحة لتقليل الضغط على المفاصل.
- ✓ توفير أماكن راحة قريبة من موقع العمل.



## المخاطر النفسية للمشاركين في الحج

### 1- ما هي المخاطر النفسية في بيئة العمل بالحج؟

المخاطر النفسية هي العوامل المرتبطة بطبيعة العمل أو ظروفه أو العلاقات داخله، والتي قد تؤدي إلى توتر نفسي أو احتراق وظيفي وغيرها.

### 2- أمثلة على المخاطر النفسية في موسم الحج:

أمثلة على المسببات	المخاطر النفسية
ضغط العمل، ساعات العمل الطويلة، التعامل مع الحشود.	الإجهاد النفسي (Stress)
عدم وضوح المهام- ضغط العمل-ساعات العمل الطويلة-رؤية حالات وفاة- التعامل مع الحشود	الاحتراق الوظيفي (Burnout)
ناتج عن العمل في مواقف حرجة أو في ظل تهديدات (مثل الكوارث أو الحشود الكبيرة).	القلق والتوتر الحاد

### 3- آثار المخاطر النفسية لموسم الحج:

- انخفاض التركيز والأداء
- أخطاء مهنية تؤثر على سلامة العاملين والحجاج
- ضعف القدرة على اتخاذ القرار
- زيادة حوادث العمل

### 4- الإرشادات الوقائية من المخاطر النفسية للعاملين في موسم الحج:

- ✓ تحديد ساعات عمل مناسبة
- ✓ تنظيم فترات راحة دورية
- ✓ إنشاء بيئة عمل داعمة ومتفهمة
- ✓ تقديم ورش توعوية حول إدارة الضغوط النفسية ومهارات "المرونة النفسية" والتعامل مع التوتر"
- ✓ تدريب الكوادر على طرق إدارة الحشود
- ✓ توضيح المهام وترتيب آلية العمل



## أداة تقييم التعرض للمخاطر المهنية لبيئات العمل في موسم الحج

صُممت هذه الأداة لتقييم المخاطر المهنية في أماكن العمل والظروف البيئية المحيطة بالعمال خلال موسم الحج. وتهدف بشكل رئيسي إلى تقييم المخاطر المحتملة وتقديم توصيات لتحسين بيئة العمل وضمان الصحة والسلامة للعاملين.

يرجى اختيار كل ما ينطبق

الملاحظات	عدد العاملين المعرضين للخطر	مستوى الخطر	نوع الخطر	الخطر
	<input type="radio"/> 1-5 <input type="radio"/> 10-50 <input type="radio"/> 50-100 <input type="radio"/> +100	<input type="radio"/> عالي <input type="radio"/> متوسط <input type="radio"/> أقل	<input type="radio"/> الضوضاء <input type="radio"/> ارتفاع درجة الحرارة <input type="radio"/> الرطوبة <input type="radio"/> الاهتزازات <input type="radio"/> ضعف الإضاءة <input type="radio"/> الانزلاق والتعثر <input type="radio"/> والسقوط	المخاطر الفيزيائية
	<input type="radio"/> 1-5 <input type="radio"/> 10-50 <input type="radio"/> 50-100 <input type="radio"/> +100	<input type="radio"/> عالي <input type="radio"/> متوسط <input type="radio"/> أقل	<input type="radio"/> الغبار <input type="radio"/> عوادم السيارات <input type="radio"/> مواد التنظيف	المخاطر المنقولة جواً
	<input type="radio"/> 1-5 <input type="radio"/> 10-50 <input type="radio"/> 50-100 <input type="radio"/> +100	<input type="radio"/> عالي <input type="radio"/> متوسط <input type="radio"/> أقل	<input type="radio"/> الوقوف لفترات طويلة <input type="radio"/> رفع الأشياء الثقيلة	مخاطر الهندسة البشرية
	<input type="radio"/> 1-5 <input type="radio"/> 10-50 <input type="radio"/> 50-100 <input type="radio"/> +100	<input type="radio"/> عالي <input type="radio"/> متوسط <input type="radio"/> أقل	<input type="radio"/> عدم توفر الملابس الواقية <input type="radio"/> عدم تجهيز المرافق في الموقع	مخاطر السلامة في بيئة العمل
	<input type="radio"/> 1-5 <input type="radio"/> 10-50 <input type="radio"/> 50-100 <input type="radio"/> +100	<input type="radio"/> عالي <input type="radio"/> متوسط <input type="radio"/> أقل	<input type="radio"/> أماكن العمل الضيقة <input type="radio"/> أماكن العمل المزدحمة	مخاطر أخرى



### \*1 Risk Rating

Risk Rating	Action Required
<b>High</b> (for example, Fatality, major injury, likelihood of long MSD affecting high numbers of staff)	Immediate action required
<b>Medium</b> (major or minor injury to one/few staff)	Requires attention as soon as possible
<b>Low</b> (minor harm to few staff)	Not a priority



## المراجع:

- Ministry of Health (MOH). Health Requirements and Recommendations for Travelers to Saudi Arabia for Hajj 1445H (2025). Ministry of Health, Kingdom of Saudi Arabia, 2025.
- Occupational Safety and Health Administration (OSHA). *Hazard Communication Standard (HCS)*. Final Rule Update - U.S. Department of Labor, 2024.
- Occupational Safety and Health Administration (OSHA). *Guidelines for Preventing Workplace Violence*. U.S. Department of Labor, 2016.
- Occupational Safety and Health Administration (OSHA). *Ergonomic Hazards in the Event and Entertainment Industry*. U.S. Department of Labor, 2016.
- World Health Organization (WHO). *Mass Gatherings and Public Health: The Experience of the Hajj*. WHO Press, 2015.
- World Health Organization (WHO). *Protecting Workers' Health*. WHO Press, 2017.
- International Labour Organization (ILO). *Ergonomic Checkpoints: Practical Solutions for Improving Workplace Health, Safety and Working Conditions*. ILO Publications, 2010.
- International Labour Organization (ILO). *Workplace Stress: A Collective Challenge*. ILO Publications, 2016.
- National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). *Ergonomics and Musculoskeletal Disorders (MSD) Prevention*. U.S. CDC – NIOSH, 2024.
- National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). *Heat Stress Prevention Guidelines/ Workplace Recommendations (Heat)*. U.S. CDC – NIOSH, 2026.
- Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS). *Psychological Hazards in the Workplace*. CCOHS, 2020.
- Health and Safety Executive (HSE). *Management Standards for Work-Related Stress*. HSE, United Kingdom, 2025.
- Health and Safety Executive (HSE). Tools for assessing musculoskeletal disorders (includes RULA & REBA). HSE, United Kingdom, 2025.
- International Standards Organization (ISO). *ISO 7243: Hot Environments Estimation of Heat Stress on Working People, Based on the WBGT Index*. ISO, 2017.
- International Standards Organization (ISO). *ISO 9612: Acoustics Determination of Occupational Noise Exposure*. ISO, 2025.



# وقاية

هيئة الصحة العامة  
PUBLIC HEALTH AUTHORITY