

safety lately



Un boletín mensual de A&A Elevated Facility Solutions

Requisitos de eliminación y reciclaje de residuos

Cumplimiento de los Requisitos de CIMS para la Eliminación y Reciclaje de Residuos

¡MANTENTE SEGURO, MANTENTE CUMPLIDOR!

En A&A, la seguridad es nuestra máxima prioridad. Como parte de nuestro compromiso con la certificación CIMS, reforzamos las mejores prácticas para la eliminación y el reciclaje de residuos en las operaciones de limpieza. Un manejo adecuado de los residuos protege a nuestros empleados, clientes y al medio ambiente.

En este asunto:

Requisitos de eliminación y reciclaje de residuos

- ¡Mantente Seguro, Mantente Cumplidor!
- Por Qué es Importante el Cumplimiento
- Principales Procedimientos de Seguridad para la Eliminación de Residuos
- Mejores Prácticas para el Reciclaje
- Capacitación y Concientización del Personal

Bienestar de marzo

- Hinchazón: cómo deshinchar tu dieta
- Cómo la nutrición puede ayudar con el agotamiento



POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CUMPLIMIENTO

CIMS (Cleaning Industry Management Standard) requiere que las empresas de limpieza implementen procedimientos de seguridad estructurados para el manejo de residuos y reciclables. Seguir estas directrices reduce los riesgos para la salud, mejora la eficiencia y garantiza el cumplimiento normativo.

PRINCIPALES PROCEDIMIENTOS DE SEGURIDAD PARA LA ELIMINACIÓN DE RESIDUOS

- ✓ **Residuos Generales:** Usa siempre los recipientes de basura designados con forros seguros para evitar fugas y contaminación.
- ✓ **Residuos Peligrosos:** Identifica y separa los materiales peligrosos, como productos químicos y desechos médicos, usando contenedores adecuadamente etiquetados y a prueba de fugas.
- ✓ **Residuos Biopeligrosos:** Sigue el Estándar de Patógenos Transmitidos por la Sangre de OSHA y desecha los materiales contaminados en bolsas rojas o contenedores para objetos punzocortantes.
- ✓ **Reporte de Incidentes:** Informa de inmediato cualquier derrame, lesión o incumplimiento a un supervisor.

MEJORES PRÁCTICAS PARA EL RECICLAJE

- ✓ **Clasificación:** Separa siempre los materiales reciclables (papel, plástico, vidrio y metales) de los residuos generales usando contenedores debidamente etiquetados.
- ✓ **Reciclaje de Químicos y Baterías:** Elimina los productos químicos de limpieza usados y las baterías a través de programas de reciclaje aprobados.
- ✓ **Coordinación con Proveedores:** Colabora con servicios de gestión de residuos que prioricen la sostenibilidad y el cumplimiento.

CAPACITACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN DEL PERSONAL

- Participa en sesiones anuales de formación en seguridad.
- Sigue los procedimientos de contención de derrames de emergencia.
- Lee y comprende las Hojas de Datos de Seguridad de Materiales (MSDS) para la eliminación adecuada de productos químicos.

Mejora Continua

Estamos comprometidos con la revisión y mejora continua de nuestras políticas de gestión de residuos. Tus comentarios son esenciales para mantener un lugar de trabajo seguro y conforme a las normativas.

¡Gracias por tu compromiso con la seguridad y la sostenibilidad

¡Mantente seguro y sigue con el gran trabajo!



Hinchazón: cómo deshinchar tu dieta

La hinchazón es esa sensación incómoda en el estómago debido al exceso de gas en el tracto gastrointestinal. Puede tener varias causas, como el estrés o las hormonas, pero también puede ser provocada por comer demasiado rápido o tragar demasiado aire. Se pueden tomar ciertas precauciones para reducir la posibilidad de hinchazón.

- Reduce la carbonatación: Las bebidas gaseosas, como los refrescos, aumentan la probabilidad de que el aire en exceso entre en el tracto gastrointestinal. Si dejar tu bebida favorita es demasiado difícil, considera verterla en un vaso y esperar unos minutos hasta que las burbujas desaparezcan. También, ten cuidado con las bebidas carbonatadas que contienen fuentes de fibra (como la raíz de achicoria), ya que pueden causar exceso de gas.
- Evita tragar aire en exceso: No uses pajillas/popotes y bebe directamente de un vaso. Evita mascar chicle y los caramelos duros, ya que aumentan la probabilidad de tragar aire.
- Limita los alcoholes de azúcar: Sustancias como el sorbitol, eritritol, lactitol y xilitol pueden causar hinchazón y diarrea si se consumen en grandes cantidades. Los alcoholes de azúcar suelen añadirse a los alimentos etiquetados como "sin azúcar" o "bajo en azúcar".
- Duerme lo suficiente: El sueño es un momento clave para que nuestro sistema digestivo descanse y se recargue para el día siguiente. Los malos hábitos de sueño hacen que el sistema digestivo trabaje en exceso, lo que resulta en más gases e hinchazón.

- Muévete: El ejercicio físico es muy valioso para el sistema digestivo. Hacer ejercicio ayuda a que nuestro tracto gastrointestinal funcione de manera más eficiente y facilita la eliminación de desechos.
- Agua, agua, agua: El agua ayuda a eliminar toxinas y el exceso de sodio del cuerpo, lo que puede reducir la hinchazón.

Cómo la nutrición puede ayudar con el agotamiento

En medio del invierno y de las agitadas rutinas del nuevo año, el agotamiento alcanza su punto máximo en esta época. La nutrición es clave para combatirlo, ya que ayuda a restaurar deficiencias nutricionales, como el magnesio (el estrés aumenta la pérdida de magnesio). Además, consumir más del 75% de la ingesta calórica diaria de productos frescos, granos enteros, nueces/semillas y proteínas saludables tiene el mayor impacto preventivo contra el agotamiento.

