

# safetylately



Yon bilten chak mwa ki soti nan A&A Elevated Facility Solutions

## Pwosedì pou Rapòte Aksidan:

## Rete An Sekirite, Rete Konfòm

### Pwosedì pou Rapòte Aksidan

Nan A&A Elevated Facility Solutions, sekirite se pi gwo priyorite nou. Kòm yon pati nan konfòmite nou ak sètifikasyon CIMS, nou mete aksan sou enpòtans fòmasyon sou rapòte aksidan pou asire tout ensidan yo byen dokimante ak trete. Bilten sa a dekri pwosedì pou rapòte aksidan travay, blesi, ak ensidan responsablite jeneral.

### In this issue:

#### ➤ Pwosedì pou Rapòte Aksidan:

Pwosedì pa etap pou rapòte aksidan

Kontak pou Konpansasyon Travayè yo

#### ➤ Manje Pou Dòmi Pi Byen

E si w ap pran yon siplaman pou pi bon dòmi?

Resèt yogout pou ankouraje dòmi



### POUKISA RAPÒTE AKSIDAN ENPÒTAN?

Rapòte aksidan se yon bagay enpòtan pou kenbe yon kote travay ki an sekirite ak konfòme ak règleman yo. Rapòte blesi ak ensidan yo ede:

- Idantifye danje epi anpeche aksidan nan lavni.
- Asire ke anplwaye ki blese yo resevwa swen medikal ki apwopriye.
- Kenbe konfòmite ak estanda OSHA ak CIMS.
- Pwoteje dwa anplwaye yo epi bay sipò ki nesèsè.

Anplwaye yo ta dwe santi yo an sekirite epi ankouraje pou rapòte blesi ki gen rapò ak travay san pè pou pinisyon. Kominikasyon ouvè ede kreye yon anviwonman travay ki pi an sekirite pou tout moun.

### KALITE AKSIDAN POU RAPÒTE

- Nenpòt blesi nan travay, kèlkeswa gravite li.
- Maladi sanzatann ki mande premye swen oswa repons ijans.
- Aksidan ki gen rapò ak transpò oswa veyikil pandan w ap travay.
- Aksidan ki rive lòt moun oswa domaj sou byen yo.

## Pwosedir pa etap pou rapòte aksidan

### POU BLESİ TRAVAY

1. Notifikasyon imedya: Anplwaye a dwe enfòmè sipèvizè li imedyatman apre blesi a rive.
2. Repons Sipèvizè a: Sipèvizè a dwe reponn tousuit pou evalye sitiyasyon an.
3. Ka ijans ki menase lavi:
  - Rele 911 imedyatman.
  - Enfòmè Vis Prezidan Operasyon epi swiv tout pwotokòl ijans ki aplike pou sit la.
4. Blesi ki pa menase lavi:
  - Sipèvizè a kontakte WorkCare nan **888-449-7787** ansanm ak anplwaye a pou detèmine si yo bezwen tretman medikal.
5. Envestigasyon ensidan an:
  - Pran foto sèn aksidan an.

### POU AKSIDAN KI RIVE Lòt Moun ak DOMAJ SOU BYEN

1. Notifikasyon imedya: Rapòte ensidan an bay Vis Prezidan Operasyon yo.
2. Envestigasyon ensidan an:
  - Pran foto sèn nan.

### EGZIJANS OSHA POU RAPÒTE AKSIDAN

- Moun ki mouri: Dwe rapòte bay OSHA nan 8 èdtan.
- Ospitalizasyon, anpitasyon, oswa pèt yon je: Dwe rapòte nan 24 èdtan.
- Kontakte OSHA: **1-800-321-6742**

### PWEN ENPÒTAN

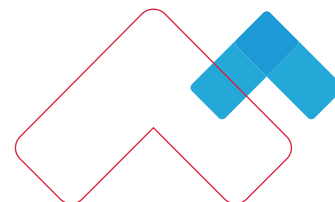
- ✓ Toujou rapòte ensidan yo imedyatman.
- ✓ Enfòm sipèvizè ou lè w fin blese.
- ✓ Swiv tout etap dokimantasyon ak investigasyon yo.
- ✓ Asire konfòmite ak estanda OSHA ak CIMS.
- ✓ Patisipe nan fòmasyon prevansyon aksidan.
- ✓ Anplwaye yo ta dwe santi yo alèz pou rapòte blesi travay yo.

**Rapèl:** Anplwaye yo ta dwe revize ak rekonèt fòmasyon sa a kòm yon pati nan efò konfòmite kontinyèl. Asire w ke ekip ou a ajou ak estanda sekirite!

### KONTAK POU KONPANSASYON TRAVAYÈ YO

Dapre lwa Eta Kalifòni, yo dwe bay anplwaye ki rapòte yon blesi yon fòm DWC1 nan lespas 24 èdtan.

Si yon anplwaye ap refè akòz yon blesi travay, yo dwe bay yon nòt doktè. Anplwaye yo dwe voye tout nòt doktè yo bay sipèvizè yo dèske yo resevwa yo.



## Manje Pou Dòmi Pi Byen

Eske w te konnen kalite rejim alimantè a ka gen yon enpak dirèk sou dòmi w? Yon rejim alimantè ki rich nan eleman nitritif gen tandans gen anpil eleman nitritif ki ankouraje bon dòmi: triptofan, melatonin, mayezyòm, ak konplèks B.

- **Melatonin**, se prensipal òmòn ki kontwole dòmi. Melatonin se yon òmòn ke kò a pwodui, men li ka jwenn tou nan manje. Ze, pwason, nwa, seriz tounen, pwodwi letye, ak bannann se manje ki rich nan melatonin.
- **Triptofan**, yon lòt eleman nitritif enpòtan pou dòmi, se yon asid amine esansyèl (sèlman jwenn nan manje, kò a pa ka pwodui li) ki ede pwodwi melatonin. Ki manje ki gen triptofan? Erezman, triptofan jwenn nan plizyè manje tankou poul, vyann bèf, pwason (somon gen anpil triptofan), ze, pwodwi letye, grenn chya, grenn joumou, nwa kajou, pistach, avwan ak ble sarasen.

**Mayezyòm** se yon rilaksan natirèl pou misk men li

- jwe tou yon wòl enpòtan ak konplèks B kòm kofaktè esansyèl. Mayezyòm ak konplèks B travay ansanm pou konvèti triptofan an melatonin. Sereyal antye fòtifye, pwodwi letye, legumin, nwa, epina, ak zaboka gen anpil mayezyòm ak konplèks B.

### E SI W AP PRAN YON SIPLEMAN POU PI BON DÒMI?

Sipleman yo pa reglemante pa FDA epi sof si doktè w preskri yo, yo pa rekòmande olye pou w jwenn

eleman nitritif yo atravè manje. Konsome manje ki rich nan eleman nitritif bay kò a plizyè eleman nitritif olye ke yon sipleman izole. Ou remake yon tandans nan manje ki gen eleman nitritif ki ankouraje bon dòmi? Anpil nan manje sa yo rich nan 2 oswa plis eleman nitritif ki bon pou dòmi!

### RESÈT YOGOUT POU ANKOURAJE DÒMI:\*\*

Bòl yogout sa a pa sèlman gen eleman nitritif ki bon pou dòmi, men li rich tou nan kalsyòm ak fib pou ede ou santi w plen epi pase yon bon nwit.

- ½ tas yogout grèk natirèl 2%
- Siwo myèl pou gou
- 1 gwo kiyè nwa amann kraze, 1 gwo kiyè nwa kajou kraze
- Yon ti kras grenn chya
- ¼ tas fwi ou vle (Bè oswa bannann se yon bon chwa!)
- Opsyonèl: Yon ti kras granola ki gen ti sik pou plis kroustiyan ak fib!

