

# safety lately



Miesięczny biuletyn firmy A&A Elevated Facility Solutions

## Procedury Zgłaszania Wypadków

### Pełne Tłumaczenie

## Procedury Zgłaszania Wypadków

**W A&A Elevated Facility Solutions bezpieczeństwo jest naszym najwyższym priorytetem.** W ramach zgodności z certyfikacją CIMS podkreślamy znaczenie szkolenia w zakresie zgłaszania wypadków, aby zapewnić właściwe dokumentowanie i rozwiązywanie wszystkich incydentów. Niniejszy biuletyn przedstawia procedury zgłaszania wypadków w miejscu pracy, obrażeń i incydentów związanych z odpowiedzialnością ogólną.

## In this issue:

### ➤ Procedury Zgłaszania Wypadków

Procedury zgłaszania wypadków krok po kroku

Kontakt w sprawie ubezpieczenia pracowniczego

### ➤ Jedzenie dla lepszego snu

A co z suplementami na lepszy sen?  
Przepis na jogurt wspomagający sen



### DLACZEGO ZGŁASZANIE WYPADKÓW JEST WAŻNE?

Zgłaszanie wypadków jest kluczowe dla utrzymania bezpiecznego i zgodnego z przepisami miejsca pracy. Raportowanie obrażeń i incydentów pomaga w:

- Identyfikacji zagrożeń i zapobieganiu przyszłym wypadkom.
- Zapewnieniu odpowiedniej opieki medycznej dla poszkodowanych pracowników.
- Zachowaniu zgodności z normami OSHA i CIMS.
- Ochronie praw pracowników i zapewnieniu niezbędnego wsparcia.

Pracownicy powinni czuć się bezpiecznie i mieć zachętę do zgłaszania urazów związanych z pracą bez obawy o represje. Otwarte komunikowanie się zapewnia bezpieczniejsze środowisko pracy dla wszystkich.

### RODZAJE WYPADKÓW, KTÓRE NALEŻY ZGŁASZAĆ

- Każdy uraz w miejscu pracy, niezależnie od jego powagi.
- Nagła choroba wymagająca pierwszej pomocy lub interwencji ratunkowej.
- Wypadki transportowe lub związane z pojazdami podczas pracy.
- Wypadki osób spoza firmy lub uszkodzenie mienia.

## Procedury zgłaszania wypadków krok po kroku

### W PRZYPADKU URAZÓW W MIEJSCU PRACY

**1. Natychmiastowe powiadomienie:** Pracownik musi niezwłocznie poinformować swojego przełożonego o wypadku.

**2. Reakcja przełożonego:\*\*** Przełożony musi natychmiast ocenić sytuację.

**3. Incydenty zagrażające życiu:**

- Natychmiast wezwij 911.
- Poinformuj Wiceprezesa ds. Operacyjnych i postępuj zgodnie z obowiązującymi w danym miejscu procedurami awaryjnymi.

**4. Urazy niezagrażające życiu:**

- Przełożony kontaktuje się z WorkCare pod numerem **888-449-7787** wraz z pracownikiem, aby ustalić, czy konieczne jest leczenie medyczne.

**5. Badanie incydentu:**

- Wykonaj zdjęcia miejsca wypadku.

### W PRZYPADKU WYPADKÓW OSÓB SPOZA FIRMY I USZKODZENIA MIENIA

**1. Natychmiastowe powiadomienie:** Zgłoś incydent Wiceprezesowi ds. Operacyjnych.

**2. Badanie incydentu:**

- Wykonaj zdjęcia miejsca zdarzenia.

**WYMOGI ZGŁASZANIA WYPADKÓW DO OSHA**

- Zgony: Muszą zostać zgłoszone do OSHA w ciągu 8 godzin.
- Hospitalizacja, amputacja lub utrata oka: Muszą zostać zgłoszone w ciągu 24 godzin.
- Kontakt z OSHA: **1-800-321-6742**

**KLUCZOWE WNIOSKI**

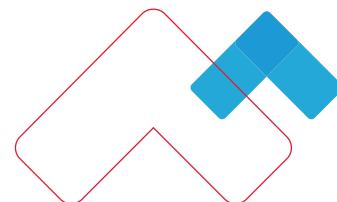
- ✓ Zawsze natychmiast zgłaszaj incydenty.
- ✓ Poinformuj swojego przełożonego o każdym urazie.
- ✓ Przestrzegaj właściwych procedur dokumentacji i dochodzenia.
- ✓ Zapewnij zgodność z normami OSHA i CIMS.
- ✓ Bądź świadomy i uczestnicz w szkoleniach dotyczących zapobiegania wypadkom.
- ✓ Pracownicy powinni czuć się bezpiecznie, zgłaszając urazy związane z pracą.

***Przypomnienie: Pracownicy powinni przejrzeć i potwierdzić to szkolenie jako część bieżących działań na rzecz zgodności. Upewnij się, że Twój zespół jest na bieżąco ze standardami bezpieczeństwa!***

**KONTAKT W SPRAWIE UBEZPIECZENIA PRACOWNICZEGO**

Zgodnie z prawem stanu Kalifornia formularz DWC1 musi zostać przekazany pracownikowi w ciągu 24 godzin od zgłoszenia urazu.

Jeśli pracownik jest nieobecny z powodu urazu związanego z pracą, wymagane jest zaświadczenie lekarskie. Pracownicy muszą dostarczyć wszystkie zaświadczenia lekarskie swojemu przełożonemu natychmiast po ich otrzymaniu.



## Jedzenie dla lepszego snu

Czy wiesz, że jakość diety może mieć bezpośredni wpływ na Twój sen? Dieta bogata w składniki odżywcze zawiera kluczowe substancje wspomagające sen: tryptofan, melatoninę, magnez i kompleks witamin B.

- **Melatonina**, kluczowy hormon dobrego snu, reguluje sen. Co ciekawe, melatonina jest produkowana przez organizm, ale można ją także znaleźć w jedzeniu. Jajka, ryby, orzechy, cierpkie wiśnie, produkty mleczne i banany to produkty bogate w melatoninę.
- **Tryptofan**, kolejny kluczowy składnik wspomagający sen, to niezbędny aminokwas (obecny tylko w pożywieniu, organizm go nie produkuje), który wspiera produkcję melatoniny. W jakich produktach można znaleźć tryptofan? Na szczęście tryptofan występuje w wielu produktach, takich jak kurczak, wołowina, ryby (łosoś zawiera bardzo dużo tryptofanu), jajka, produkty mleczne, nasiona chia, pestki dyni, orzechy nerkowca, pistacje, oves i gryka.

**Magnez** to naturalny środek rozluźniający mięśnie, ale także odgrywa ważną rolę razem z kompleksem witamin B jako niezbędne kofaktory. Magnez i witaminy z grupy B działają jako kofaktory przekształcające tryptofan w melatoninę. Wzbogacone pełnoziarniste produkty zbożowe, produkty mleczne, rośliny strączkowe, orzechy, szpinak i awokado są bogate w magnez i kompleks witamin B.

### A CO Z SUPLEMENTAMI NA LEPSZY SEN?

Suplementy diety nie są regulowane przez FDA i, o ile nie są przepisane przez lekarza, nie są zalecane

zamiast czerpania składników odżywczych z diety. Spożywanie bogatych w składniki odżywcze pokarmów dostarcza organizmowi różnorodnych substancji odżywczych w porównaniu do pojedynczego suplementu. Czy zauważyłeś pewną tendencję w produktach zawierających kluczowe składniki wspomagające sen? Wiele z nich jest bogatych w dwa lub więcej składników odżywczych wspomagających sen!

### PRZEPIS NA JOGURT WSPOMAGAJĄCY SEN:

Ta pyszna miska jogurtu nie tylko zawiera kluczowe składniki wspomagające sen, ale jest również bogata w wapń i błonnik, co pomaga utrzymać uczucie sytości i zapewnić spokojny sen.

- *½ szklanki naturalnego greckiego jogurtu 2%*
- *Miód do smaku*
- *1 łyżka posiekanych migdałów, 1 łyżka posiekanych orzechów nerkowca*
- *Szczypta nasion chia*
- *¼ szklanki wybranych owoców (jagody lub banan to doskonały wybór!)*
- *Opcjonalnie: szczypta granoli o niskiej zawartości cukru dla chrupkości i dodatkowego błonnika!*

