

safety lately



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

Konsyantizasyon ak Prevansyon Estrès Chalè pou Travayè Netwaya

Konsyantizasyon ak Prevansyon Estrès Chalè pou Travayè Netwaya

Pandan nou ap antre nan mwa ki pi cho yo, li enpòtan pou rekonèt ak prepare kont danje estrès chalè. Si w ap travay deyò oswa nan zòn andedanki cho tankou sal chodyè yo, travayè netwayaj yo gen plis risk pou yo gen maladi ki gen rapò ak chalè.

Bilten Sekirite mwa sa a konsantre sou fason pou rete fre, an sekirite, epi respekte estanda OSHA ak kondisyon Sètifikasyon CIMS.

Nan pwoblèm sa a:

➤ **Konsyantizasyon ak Prevansyon Estrès Chalè pou Travayè Netwaya**

Kisa Estrès Chalè Ye?

Konsèy Prevansyon

➤ **Kijan Pou Kenbe Mas Nan Misk Lè W Ap Pèdi Pwa**

Poukisa misk yo enpòtan?

Alerji Sezonye ak Nitrisyon

KISA ESTRÈS CHALÈ YE?

Estrès chalè se lè kò a pa kapab refwadi li kòm sa dwa akòz ekspozisyon lontan ak tanperati ki wo, espesyalman lè li konbine ak imidite ak travay fizik. Lè tanperati entèn kò a ogmante, li gen difikilte pou li kontwole li atravè swe ak sikilasyon.

Lè sistèm sa yo chaje twòp, sa ka lakòz plizyè kalite maladi chalè, soti nan ti deranjman rive nan ijans medikal ki ka menase lavi.

KONDISYON KOMEN YO ENKLI:

- Iritasyon Chalè
- Kramp Chalè
- Epuizman Chalè
- Koud Chalè (Ijans Medikal)

SENTÒM POU WÈ:

- Vètij oswa tèt vire
- Tèt fè mal
- Fadig
- Nòzè oswa vomisman
- Batman kè rapid
- Konfizyon
- Po cho ak sèk oswa swe twòp

KONSÈY PREVANSYON:

1. Bwè dlo regilyèman—chak 15–20 minit.
2. Pran poz nan zòn lonbraj oswa ki fre.
3. Mete rad ki lejè ak ki pèmèt kò a respire.
4. Sèvi ak vantilatè oswa amelyore vantilasyon.
5. Fè travay lou nan lè ki pi fre.
6. Travay ak yon lòt moun pou siveye sentòm yo.

NAN KA IJANS:

1. Rele 911.
2. Mete moun nan nan yon zòn ki pi fre.
3. Retire rad ki anplissou li.
4. Mete dlo frèt sou po a epi sèvi ak vantilatè.
5. Pa bay moun nan likid si li pa gen konesans.

Regleman OSHA ak Aline CIMS:

OSHA egzije ke anplwayè yo pran mezi pou anpeche maladi ki gen rapò ak chalè. CIMS mete aksan sou sante anplwaye yo ak dokimantasyon fòmasyon yo. Sipèvizè yo dwe:

- Bay fòmasyon sou estrès chalè.
- Siveye bwè dlo ak poz yo.
- Kenbe dosye fòmasyon sekirite yo.

RETE FRE E AN SEKIRITE PANDAN ETE SA A!

Kijan Pou Kenbe Mas Nan Misk Lè W Ap Pèdi Pwa

Pèdi pwa san ou pa pèdi mas misk se kle, ke se atravè chanjman nan alimantasyon, aktivite fizik, oswa medikaman pou pèdi pwa. Lè kò a ap konsome mwens kalori (defisi), li ka kraze misk yo pou jwenn enèji sipa gen okenn prekosyon pran.

POUKISA MISK YO ENPÒTAN?

Yon bon mas misk pwoteje kò a paske li ogmante fòs, amelyore dansite zo, diminye risk pou maladi kwonik, e ogmante metaboliz la. Pi bon toujou, misk yo ede nan pèdi pwa sou tan epi nan kenbe li.

KIJANPOU KENBE MISK PANDAN OU AP PÈDI PWA?

- Konsome yon rejim alimantè ekilibre ki gen ladan pwoteyin, grenn antye, fwi, pwa, nwa/semans ak legim. Yon plat ekilibre se 25% pwoteyin, 25% grenn/legim ki gen amydon, ak 50% legim/fwi san amydon.
- Pwoteyin pwoteje misk yo e ede nan fòmasyon yo, eseye konsome 20 a 30 gram pwoteyin nan chak repa.

- Manje 1-2 goute ki rich nan pwoteyin chak jou. Pandan w ap eseye pèdi pwa, chwazi opsyon goute ki gen kalori ki ba men ki rich nan pwoteyin. Pa egzanp: fwomaj kottage ak fwi, yon manch nwa ak fwi sèk, bwason pwoteyin oswa ze dife ak yon tranch pen antye.
- Antrennman Fòs se Kle (Sèvi ak misk = Kenbe misk): Kontinye itilize misk ou atravè antrennman fòs pou kenbe fòs misk pandan pèdi pwa e pi lwen. Ou pa gen sal jimnastik oswa ekipman? Pa gen pwoblèm. Egzèsis rezistans ak pwa kò a tankou ponpe, lunges, planch ak abdominals se ekselan pou itilize fòs misk.

ALERJI SEZONYE AK NITRISYON

Sezon alerji sezonye a kòmanse, menis sa a eksplike poukisa ou ta dwe konsome manje ki rich nan vitamin C! Vitamin C ede kò a diminye faktè anviwònman ki deklanche alerji sezonye yo pa diminye pwodiksyon histamin. Oranj, kiwi, sitwon, pwav, frèz, tomat, brokoli ak pòm detè se manje ekselan ki rich nan vitamin C.

