

safety lately



Një buletin mujor nga A&A Elevated Facility Solutions

Reagimi Emergjent ndaj Derdhjeve Kimike dhe Ekspozimit – Një Aftësi Thelbësore për Punonjësit e Pastrimit

Reagimi Emergjent ndaj Derdhjeve Kimike dhe Ekspozimit – Një Aftësi Thelbësore për Punonjësit e Pastrimit

Punonjësit e pastrimit punojnë çdo ditë me një gamë të gjerë kimikatesh pastruese si dezinfektues, yndyrëheqës, tretës dhe sanitizues. Këto substanca, edhe pse të domosdoshme për të ruajtur mjedise të pastra dhe të shëndetshme, mund të paraqesin rreziqe serioze nëse derdhen, përzihen gabimisht ose përdoren në mënyrë të pasigurt. Prandaj, të dish si të reagosh shpejt dhe në mënyrë të sigurt ndaj derdhjeve dhe ekspozimeve kimike është jetike jo vetëm për shëndetin personal, por edhe për sigurinë e të tjerëve në ndërtesë dhe mbrojtjen e pronës së kompanisë.

Në këtë numër :

- **Reagimi Emergjent ndaj Derdhjeve
Kimike dhe Ekspozimit – Një Aftësi
Thelbësore për Punonjësit e Pastrimit**

Pse Është e Rëndësishme Reagimi Emergjent

- **Kijon Pou Ogmante Metabolis Ou
Natirèlman**

Prevansyon Dezidratasyon

Botimi i këtij muaji i 'Siguria e Punonjësve' thekson hapat e duhur për reagim emergjent dhe forcon rolin tuaj në ruajtjen e një vendi pune të sigurt. Kur stafi i pastrimit është i trajnuar dhe i përgatitur mirë, rreziqet reduktohen dhe të gjithë përfitojnë.

Reagimi emergjent është një komponent kyç i sigurisë në punën e pastrimit. Ndryshe nga punonjësit e zyrës, punëtorët e pastrimit ekspozohen shpesh ndaj kimikateve gjatë pastrimeve rutinë, kujdesit për dysheme, dezinfektimit të tualeteve dhe detyrave të tjera. Një reagim i vonuar ose i gabuar ndaj një derdhjeje mund të shkaktojë:

- Djegie ose lëndime për personin që trajton produktin
- Thithje të avujve të dëmshëm
- Rrëzime, rrëshqitje ose lëndime të tjera për të tjerët
- Dëmtime të përhershme të sipërfaqeve ose pajisjeve
- Ndotje të mjedisit

PSE ËSHTË E RËNDËSISHME REAGIMI EMERGJENT

Derdhjet dhe ekspozimet kimike mund të ndodhin gjatë përzierjes, transferimit ose aplikimit të produkteve pastruese. Pa një veprim të shpejtë dhe të saktë, këto incidente mund të shkaktojnë:

- Lëndime në lëkurë dhe sy
- Probleme me frymëmarrjen për shkak të avujve
- Rrëzime dhe rrëshqitje nga sipërfaqet e lagështa ose të rrëshqitshme
- Dëmtime të mjedisit

Një reagim i shpejtë ndihmon në minimizimin e këtyre rreziqeve dhe siguron përputhje me rregulloret. Procedurat emergjente përfshijnë ndihmën e parë, përmbajtjen e derdhjes dhe hedhjen e sigurt të mbetjeve.

Punëdhënësit gjithashtu duhet të sigurojnë që stacionet për shpëlarjen e syve dhe kompletet për derdhje të jenë lehtësisht të disponueshme në të gjitha zonat e përdorimit dhe ruajtjes së kimikateve.

HAPAT PËR TË NDJEKUR GJATË NJË DERDHJEJE OSE EKSPOZIMI KIMIK

1. Njoftoni dhe Evakuoni nëse është e Nevojshme

- Njoftoni menjëherë mbikëqyrësin dhe stafin përreth
- - Evakuoni zonën nëse avujt janë të fortë ose derdhja është e madhe
- - Ndëqni procedurat specifike të urgjencës të vendit të punës

2. Vlerësoni Derdhjen

- Identifikoni kimikatin duke përdorur Fletën e të Dhënave të Sigurisë (SDS)
- Përcaktoni përmasat dhe rreziqet e mundshme (të ndezshme, korrozive, toksike)
- Shmangni prekjën ose thithjen e avujve

3. Përdorni PPE dhe Përmbani Derdhjen

- Vishni pajisjet e duhura personale mbrojtëse (doreza, syze, respirator nëse është e nevojshme)
- Përdorni materiale përthithëse ose jastëk për të përmbajtur dhe parandaluar përhapjen
- Bllokoni zonën e prekur me sinjalizim ose barriera

4. Pastrim i Sigurt

- Ndëqni udhëzimet për pastrim nga SDS
- Hidhni mbeturinat në kontejnerë të etiketuar për mbeturina të rrezikshme
- Mos i hidhni kimikatet në shkarkim nëse nuk lejohet qartë

5. Ndihmë Mjekësore dhe Dekontaminim

- Në rast kontakti me lëkurën ose sytë, shpëlani me ujë për të paktën 15 minuta
- Kërkoni kujdes mjekësor nëse simptomat vazhdojnë ose ekspozimi ishte i rëndë

QËNDRONI TË PËRGATITUR, QËNDRONI TË SIGURT

Çdo punonjës pastrimi luan një rol kyç në gatishmërinë për emergjencat. Dini ku ndodhen kompletet për derdhje, SDS-të dhe stacionet për shpëlarjen e syve. Praktikoni hapat e reagimit dhe përdorni gjithmonë pajisjet tuaja mbrojtëse. Mendimi i shpejtë dhe veprimet e sigurt ju mbrojnë ju, ekipin tuaj dhe vendin e punës.

Raportoni të gjitha derdhjet dhe ekspozimet kimike tek mbikëqyrësi juaj dhe Departamenti i Sigurisë pa vonesë. Siguria juaj është përparësia jonë.

Si të Rrisni Metabolizmin Tuaj në Mënyrë Natyrale

Metabolizmi ynë është përgjegjës për të kthyer lëndët ushqyese që konsumojmë në energji që trupi ta përdorë për të ruajtur, riparuar dhe rikuperuar veten.

Frymëmarrja, tretja, qarkullimi kardiovaskular dhe riparimi qelizor ndodhin përmes metabolizmit.

Për të kryer këto funksione, metabolizmi duhet të djegë energji (kalori) për të mbajtur trupin në funksion.

Një 'metabolizëm i shpejtë' i referohet djegies më të lartë të kalorive në qetësi në krahasim me një 'metabolizëm të ngadaltë'.

Ndërsa asnjë ushqim i vetëm nuk mund të rrisë metabolizmin, disa ndryshime në stilin e jetesës mund të ndihmojnë në përmirësimin e djegies së kalorive në qetësi.

1. Mbajeni të qëndrueshëm

Metabolizmi funksionon më mirë me ekuilibër.

Hani çdo 3-4 orë ushqime të pasura me lëndë ushqyese që përmbajnë karbohidrate dhe proteina. Anashkalimi i vakteve ose periudhat e gjata pa ngrënë shkaktojnë që metabolizmi të kalojë në gjendje mbrojtjeje (ruajtje e yndyrës / ulje e djegies së kalorive). Mendoni për metabolizmin si për një motor – konsumi i qëndrueshëm i ushqimeve të pasura ndihmon në një metabolizëm të qetë dhe efikas.

2. Muskuj, muskuj, muskuj

Muskujt kanë një shkallë më të lartë metabolike sesa yndyra. Përfshirja në një regjim stërvitjeje që përfshin kardio dhe ushtrime me pesha/rezistencë ndihmon në ndërtimin e masës muskulore.

3. Kujdes me stresin

tresi është pjesë normale e jetës, por gjetja e mënyrave për ta përballuar është shumë e rëndësishme. Kur jemi për një kohë të gjatë nën stres të lartë, rritet prodhimi i hormonit kortizol. Kortizoli jo vetëm që ndikon në metabolizëm, por gjithashtu ndikon në aftësinë për të fjetur. Gjumi i mjaftueshëm është thelbësor për rikuperimin dhe riparimin e trupit, i cili ndihmon në mbështetjen e metabolizmit. Merrni parasysh meditimin, ecjen, shkrimin në ditar ose bisedën me një profesionist të shëndetit mendor për të përballuar stresin.

4. Hidratojuni!

DUji është thelbësor për të gjitha proceset trupore! Një trup i hidratuar i lejon metabolizmit të funksionojë në mënyrë efikase.



**ADUKE PUNUAR NË VAPË?
JA ÇFARË DUHET TË DINI PËR
PARANDALIMIN E DEHIDRATIMIT**

Puna gjatë muajve të verës kërkon masa të duhura për t'u siguruar që qëndrojmë të hidratuar dhe të sigurt në temperatura të larta. Synoni tetë gota me nga 240 ml ujë në ditë. Sigurohuni të hidratoheni në mëngjes sapo të zgjoheni dhe mbani ujë pranë vetes gjatë gjithë ditës.

diheni të nxehtë?

Merrni ujë, elektrolite dhe karbohidrate.

Pse duhet të kufizoni kafeinën dhe alkoolin në vapë?

Alkooli dhe kafeina rrisin urinimin, duke shkaktuar humbje të ujit. Nëse duhet të pini kafeinë gjatë ditës, përpikuni ta kombinoni me një gotë ujë për t'u hidratuar.

Ushqimi përmban gjithashtu ujë!

Frutat dhe perimet e freskëta janë një mënyrë e shkëlqyer për të rritur konsumimin e ujit. Gjithashtu mund të provoni ujë me aromë nëse uji i zakonshëm ju duket i mërzitshëm. Uji me limon ose me kastravec mund të jetë një shtesë e këndshme!

Cilat janë shenjat që mund të jeni të dehidratuar?

Urinë e errët, etje e madhe, gojë e thatë, marramendje, konfuzion dhe mungesë djersitjeje janë disa nga shenjat që mund të tregojnë dehidrim.

