

safety lately



Miesięczny biuletyn firmy A&A Elevated Facility Solutions

Repons Ijan pou Gaye oswa Ekspozisyon Chimik – Yon Konpetans Esansyèl pou Travayè Netwayaj

Repons Ijan pou Gaye oswa Ekspozisyon Chimik – Yon Konpetans Esansyèl pou Travayè Netwayaj

Travayè netwayaj yo travay chak jou ak yon pakèt pwodui netwayaj tankou dezenfektan, degreseur, sòlvan ak sanitizan. Pwodui sa yo, menm si yo enpòtan pou kenbe anviwònman yo pwòp ak an sante, kapab danjere si yo gaye, melanje mal oswa si yo itilize move jan. Se poutèt sa li enpòtan anpil pou konnen kijan pou w reponn vit epi san danje a gaye oswa ekspozisyon chimik — pou sante pèsònèl ou, sekirite lòt moun nan bilding lan, ak pwoteksyon pwopriyete konpayi an.

Nan pwoblèm sa a:

- **Repons Ijan pou Gaye oswa Ekspozisyon Chimik – Yon Konpetans Esansyèl pou Travayè Netwayaj**

Poukisa Repons Ijan Enpòtan

- **Kijan Pou Ogmante Metabolis Ou Natirèlman**

Prevansyon Dezidratasyon

Biuletyn bezpieczeństwa na ten miesiąc podkreśla prawidłowe kroki reagowania w sytuacjach awaryjnych i przypomina o Twojej roli w utrzymaniu bezpiecznego miejsca pracy. Gdy pracownicy są dobrze przeszkoleni i przygotowani, ryzyko maleje, a wszyscy zyskują.

Repons ijan se yon eleman kle nan sekirite travay netwayaj. Kontrèman ak anplwaye biwo yo, ajan netwayaj yo ekspozè regilyèman a pwodwi chimik pandan netwayaj woutin, swen planche, dezenfeksyon twalèt, ak lòt travay. Yon repons ki anreta oswa ki pa kòrèk ka lakoz:

- Boule oswa blesi pou moun k ap jere pwodwi a
- Respirè lafimen ki danjere
- Glise, tonbe, oswa blesi segondè pou lòt moun
- Domaj pèmanan sou sifas oswa ekipman
- Kontaminasyon anviwònman

POUKISA REPONS IJAN ENPÒTAN

Gaye ak ekspozisyon chimik kapab rive pandan w ap melanje, transfere, oswa aplike pwodwi netwayaj. San yon aksyon rapid ak apwopriye, ensidan sa yo ka lakoz:

- Blesi sou po ak nan je
- Pwoblèm respiratwa akòz vapè
- Glise ak tonbe sou sifas mouye oswa glise
- Domaj nan anviwònman

Yon repons rapid ede minimize risk sa yo epi asire konfòmite ak règleman yo. Pwosedi ijans yo enkli premye swen, kontni gaye, ak jete fatra kòrèkteman.

Anplwaye yo dwe asire gen estasyon lave je ak kit ijans pou gaye chimik ki fasilman disponib kote pwodwi chimik yo itilize oswa estoke.



ETAP POU SUIV PANDAN YON GAYE OSWA EKSPOZISYON CHIMIK

1. Alète epi Evakye si sa nesesè

- Notifye sipèvizè ak lòt anplwaye ki pre yo imedyatman
- Evakye zòn nan si gen vapè fò oswa si gaye a laj
- Suiv pwosedi ijans ki espesifik pou sit la

2. Evalue Gaye a

- Idantifye pwodwi chimik la lè w itilize Fich Done Sekirite (SDS)
- Detèmine gravite ak danje posib yo (enflamab, koroziv, toksik)
- Evite manyen oswa respire vapè a

3. Mete EPP epi Kontni Gaye a

- Mete ekipman pwoteksyon pèsònèl ki apwopriye (gan, linèt, respiratè si sa nesesè)
- Itilize materyèl absorbant oswa pad pou kontni gaye a epi evite li gaye plis
- Bloke zòn afekte a ak siy oswa baryè

4. etwaye an Sekirite

- Suiv enstriksyon SDS pou netwayaj
- Mete fatra yo nan resipyan ki make kòm fatra danjere
- Pa janm jete pwodwi chimik nan drenaj sof si sa ekspresman pèmèt

5. Swen Medikal ak Dekontaminasyon

- Si po oswa je vin an kontak, rense ak dlo pandan omwen 15 minit
- Chèche swen medikal si sentòm yo pèsiste oswa si ekspozisyon an te grav

RETE PARE, RETE AN SEKIRITE

Chak ajan netwayaj gen yon wòl enpòtan nan preparasyon pou ijans. Konnen kote kit pou gaye yo, SDS yo, ak estasyon lave je yo ye. Pratike etap repons yo epi toujou mete EPP ou. Panse rapidman epi aji an sekirite ap pwoteje ou, ekip ou a, ak sit travay la.

Rapòte tout gaye ak ekspozisyon chimik bay sipèvizè w ak Depatman Sekirite san pèdi tan. Sekirite ou se priorite nou.

Kijan Pou Ogmante Metabolis Ou Natirèlman

Metabolis nou responsab pou konvèti eleman nitritif nou manje an enèji pou kò a ka sèvi avè l pou mentni, repare, ak retabli tèt li. Respirasyon, dijesyon, sikilasyon kadyovaskilè, ak reparasyon selilè se fonksyon metabolis lan. Pou fè tout sa, metabolis lan bezwen boue enèji (kalori) pou kenbe kò a fonksyone. Yon 'metabolis wo' vle di kò a boue plis kalori menm lè li pa aktif, konpare ak yon 'metabolis ki ralanti'. Pa gen okenn manje ki ka ogmante metabolis ou dirèkteman, men gen chanjman nan stil lavi ki ka ede w boue plis kalori pandan w ap repoze.

1. Kenbe balans lan

Metabolis nou mache pi byen ak balans. Manje chak 3 a 4 èdtan ak manje ki gen glisid ak pwoteyin ki bay anpil eleman nitritif. Sote repa oswa pase lontan san manje fè metabolis lan antre nan mòd prekosyon (li estoke grès epi li ralanti konsomasyon kalori).

Panse ak metabolis ou tankou yon motè – lè w manje regilyèman, li mache pi byen ak pi efikas.

2. Misk, misk, misk

Misk gen yon vitès metabolis ki pi wo pase grès. Fè egzèsis ki gen ladan kadyovaskilè ak pwa/oswa antrènman ak rezistans ap ede w devlope misk.

3. Veye estrès

Estrès se nòmal, men se yon bagay ou dwe aprann jere. Lè w viv ak estrès pandan lontan, sa ogmante pwodiksyon òmòn kortisol. Kortisol pa sèlman afekte metabolis ou, li ka afekte kapasite w pou dòmi tou. Dòmi ase esansyèl pou reparasyon ak rekipasyon kò a, sa ede soutni metabolis ou. Medyasyon, mache, ekri nan jounal, oswa pale ak yon pwofesyonèl sante mantal ka ede jere estrès.

4. Bwè dlo!

Dlo esansyèl pou tout fonksyon kò a. Lè w byen idrate, metabolis ou mache pi byen.



**AP TRAVAY NAN CHALÈ?
MEN SA OU DWE KONNEN SOU
PREVANSYON DEZIDRATASYON**

Travay pandan sezon chalè mande prekosyon pou n rete idrate ak an sekirite. Eseye bwè 8 vè dlo 8 ons chak jou. Asire w bwè dlo depi w leve, epi kenbe dlo toupre w pandan tout jounen an.

Santi chalè a?

Bwè dlo, elektwolit, ak glusid.

Poukisa ou ta dwe limite kafeyin ak alkòl nan chalè?

Alkòl ak kafeyin ogmante pipi, sa ki lakòz ou pèdi plis dlo. Si ou dwe bwè kafeyin, eseye akonpaye li ak yon vè dlo pou w reidrate.

Manje gen dlo tou!

Fwi ak legim fre se bon fason pou ogmante konsomasyon dlo. Si ou panse dlo san gou raz, eseye dlo ki gen sitwon oswa konkonm.

Ki siy ki montre ou dezidrate?

Pipi fonsè, swaf anpil, bouch sèk, tèt vire, konfizyon, epi pa gen swe se kèk siy ou ka dezidrate.

