

safetylately



Siguria Sot A&A Elevated Facility Solutions

Programi i Veprimeve të Mira – Çfarë Është dhe Pse Ka Rëndësi në Punën e Pastrimit

Programi i Veprimeve të Mira – Çfarë Është dhe Pse Ka Rëndësi në Punën e Pastrimit

Në ambiente të shpejta dhe fizikisht të lodhshme si shërbimet e pastrimit, edhe pak neglizhencë mund të sjellë pasoja serioze. Prandaj, Programi i Veprimeve të Mira është themel i kulturës sonë të sigurisë — fuqizon punonjësit të veprojnë kur vërejnë një rrezik dhe ndihmon në krijimin e vendeve më të sigurta për punë.

Në këtë numër:

- **Programi i Veprimeve të Mira – Çfarë Është dhe Pse Ka Rëndësi në Punën e Pastrimit**
Çfarë Është Një Veprim i Mirë?
Pse Ka Rëndësi në Punën e Pastrimit
Përfitimet e Programit
- **Ushqyerja Dhe Lehtësimi i Stresit**
Barnat GLP-1

ÇFARË ËSHTË NJË VEPRIM I MIRË?

Një Veprim i Mirë është një veprim proaktiv sigurie që ndërmerret nga një punonjës për të parandaluar një rrezik që mund të bëhet incident. Nuk është reagim pas një ngjarjeje — por veprim para saj.

Në industrinë e pastrimit, përfshin:

- Zbulimin e derdhjeve ose rrjedhjeve kimike para përhapjes
- Raportimin e pajisjeve të dëmtuara si fshesat me kablllo të prishur
- Vërejtja e daljeve emergjente të bllokuara ose zjarfikëseve të mbuluara
- Zëvendësimi i mjetit të thyer ose mopave të vjetëruar
- Rregullimi i ruajtjes së pasaktë të produkteve kimike

Këto nuk janë gjëra të vogla — janë ndërhyrje që mbrojnë jetën dhe shëndetin.

PSE KA RËNDËSI NË PUNËN E PASTRIMIT

Puna e pastrimit sjell rreziqe të përditshme:

- Dysheme të lagështa dhe rrëshqitëse
- Ekspozim ndaj kimikateve të rrezikshme
- Lëvizje të përsëritura dhe ngritje të rënda
- Pajisje elektrike
- Rreziqe biologjike në tualete apo spitale

Pasi shpesh këto detyra kryhen në orë të vona ose në vende të izoluar, rreziqet mund të mos vërehen nga të tjerët. Prandaj ai që i sheh duhet të veprojë menjëherë — kjo është një Veprim i Mirë.

PËRFITIMET E PROGRAMIT

- Zvogëlon lëndimet dhe pretendimet e kompensimit
- Përmirëson treguesit e sigurisë dhe përputhshmërinë me CIMS/OSHA
- Rrit vigjilencën dhe ndërgjegjësimin
- Nxiti vlerësimin dhe shpërblimin

SI TË RAPORTONI NJË VEPRIM TË MIRË

1. Informoni Mbikëqyrësin ose Menaxherin e Vendit.
2. Raportoni Veprimin përmes formës (letër, eHub, ose metodës së vendit).
3. Përfshini:
 - Çfarë u vu re
 - Çfarë veprimi u mor
 - Ku dhe kur ndodhi

FJALË E FUNDIT:

Punonjësit e pastrimit janë sytë dhe veshët e çdo ndërtese. Vetëdija dhe veprimet tuaja ndihmojnë në parandalimin e dëmeve dhe mbajnë të sigurt ambientin e punës.

Një Veprim i Mirë mund të duket i vogël — por në botën e sigurisë, ka rëndësi të madhe.



Ushsqyerja Dhe Lehtësimit I Stresit

Ndërsa meditimi, frymëmarrja dhe ecja janë mënyra të mira për të lehtësuar stresin, a keni menduar ndonjëherë se si dieta ndikon në nivelin e stresit? Një dietë e shëndetshme redukton stresin duke ulur inflamacionin dhe oksidimin. Dietat me shumë karbohidrate dhe sheqer jo vetëm që shtojnë peshën, por edhe shkaktojnë inflamacion të lartë dhe oksidim në të gjithë trupin. Kjo çon në rritjen e kortizolit (hormoni i stresit)! Le të shohim si ndikon një dietë e shëndetshme në uljen e stresit:

- Planifikimi i vakteve: Kur hamë në shtëpi ose planifikojmë vaktet për javën, është më pak e mundshme të hamë jashtë. Ushqimi jashtë zakonisht ka më shumë kalori, sheqer dhe karbohidrate. Një planifikim i mirë i vakteve përmirëson ushqimin dhe ul nivelin e stresit.
- Stresi dhe qarkullimi/tensioni i gjakut : Me kalimin e kohës, stresi ndikon negativisht në qarkullimin e gjakut dhe presionin, duke dëmtuar shëndetin e trurit. Ushqime me polifenole dhe omega-3 përmirësojnë qarkullimin dhe funksionin e trurit. Mendoni fruta e perime të freskëta, salmon, arra dhe avokado!
- Ushqyerja dhe aktiviteti fizik bashkëpunojnë në parandalimin e rënies kognitive të trurit.
- Rritja e marrjes së lëndëve ushqyese ka ndikim të dobishëm jo vetëm në stres, por në gjithë organizmin.

BARNAT GLP-1: T'I SQAROJME

Barnat GLP-1 si Ozempic, Wegovy dhe Mounjaro janë të njohura për efektet në humbje peshe. Si funksionojnë? Rregullojnë nivelin e sheqerit në gjak duke ngadalësuar tretjen – kjo shton ndjenjën e ngopjes dhe ul urinë. Rrisin sekretimin e insulinës pas vakteve dhe ulin glukagonin kur sheqeri në gjak është i lartë. Megjithatë, nëse ndaloni marrjen e barnave, pesha mund të rikthehet.

Nëse ju dhe mjeku juaj vendosni që janë të përshtatshme për ju, është e rëndësishme të vazhdoni me një stil jetese të shëndetshëm për të ruajtur rezultatet.

