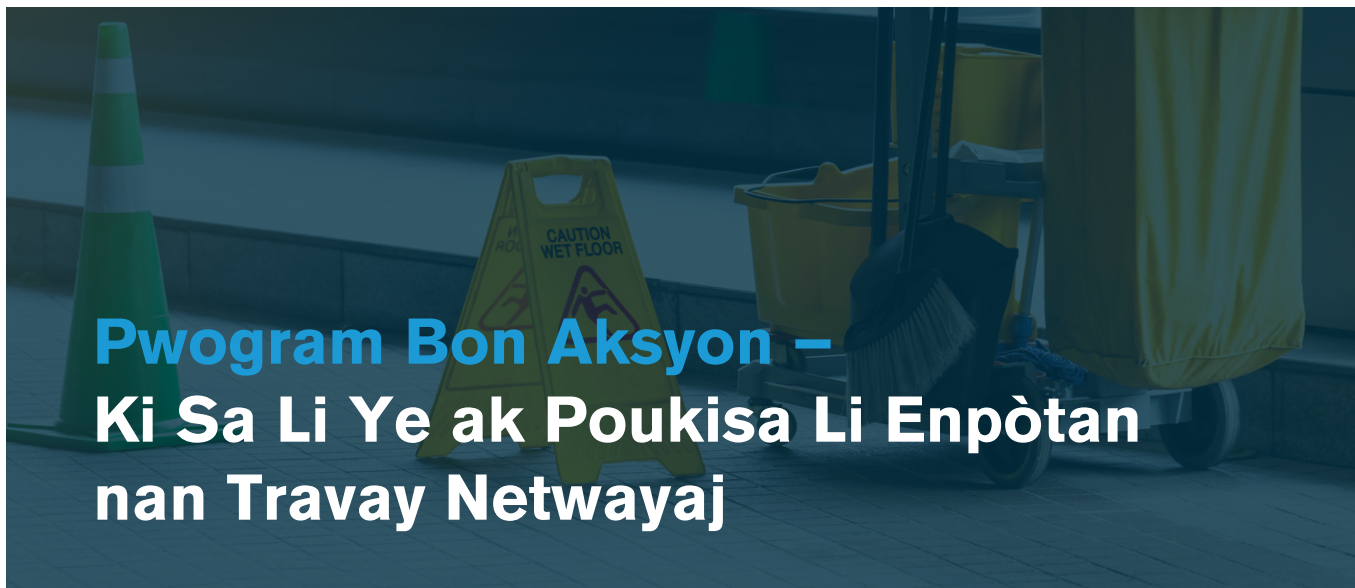




Bilten Sekirite A&A Elevated Facility Solutions



Pwogram Bon Aksyon – Ki Sa Li Ye ak Poukisa Li Enpòtan nan Travay Netwayaj

Pwogram Bon Aksyon – Ki Sa Li Ye ak Poukisa Li Enpòtan nan Travay Netwayaj

Nan yon anviwònman ki chaje epi ki mande efò fizik, tankou endistri netwayaj la, ti neglijans kapab mennen gwo konsekans. Se poutèt sa Pwogram Bon Aksyon an se yon pati kle nan kilti sekirite nou an — li bay anplwaye pouvwa pou yo aji lè yo wè yon risk epi ede nou kreye espas travay ki pi an sekirite, youn apre lòt.

Nan nimewo sa a:

- **Pwogram Bon Aksyon – Ki Sa Li Ye ak Poukisa Li Enpòtan nan Travay Netwayaj**
Kisa yon Bon Aksyon Ye?
Poukisa Li Enpòtan nan Travay Netwayaj?
Benefis Pwogram nan
- **Nitrisyon Ak Diminisyon Estrès**
Medikaman GLP-1

KISA YON BON AKSYON YE?

Yon Bon Aksyon se nenpòt aksyon sekirite yon anplwaye pran pou anpeche yon danje tounen aksidan. Li pa sou reyaksyon apre yon bagay rive, men sou prevansyon.

Nan travay netwayaj, Bon Aksyon yo enkli:

- Wè likid oswa flit chimik avan li gaye
- Rapòte ekipman ki pa bon tankou aspiratè ki gen pwoblèm fil
- Remake baryè oswa extincitor ki kouvri
- Ranplase manch kase oswa mop ki kraze
- Ranje pwodwi chimik ki pa byen estoke

Sa yo pa senp detay, se aksyon ki ka sove lavi.

POUKISA LI ENPÒTAN NAN TRAVAY NETWAYAJ?

Travay netwayaj mete ou an kontak ak anpil danje:

- Planchè mouye ak glise
- Pwodwi chimik danjere
- Mouvman repete ak leve chay
- Ekipman elektrik
- Risk biyolojik (twalèt, etablisman medikal)

Depi travay sa yo fèt swa oswa kote moun pa toujou prezan, moun ki wè danje a dwe santi li kapab aji — se sa ki fè li yon Bon Aksyon.

BENEFIS PWOGRAM NAN

- Redwi blesi ak reklamasyon travayè
- Amelyore pèfòmans sekirite ak konformite OSHA/CIMS
- Fòme plis vijilans chak jou
- Rekonèt anplwaye ki angaje nan sekirite

KIJAN POU RAPÒTE YON BON AKSYON

1. Di sipèvizè oswa manadjè sit la.
2. Fè rapò (sou fòm, eHub oswa fason sit lan itilize).
3. Ekri sa ki te rive:
 - Aksyon ou te pran
 - Kote
 - Lè

DÈNYE PAWÒL:

Travayè netwayaj yo se je ak zòrèy chak bilding. Konsyans ou ak aksyon ou yo sove lavi epi ogmante sekirite.

Yon Bon Aksyon ka sanble senp, men li gen anpil valè.



Nitrisyon Ak Diminisyon Estrès

Pandan meditasyon, egzèsis respiratwa ak mache se bon metòd pou soulaje estrès, èske ou janm reflechi kijan rejim alimantè ou ka afekte nivo estrès ou? Yon rejim ki an sante ka diminye efè estrès la pa diminye enflamasyon ak oksidasyon. Rejim ki rich an sik ak idrat kabòn lakoz pa sèlman pran pwa, men tou ogmante oksidasyon ak enflamasyon nan tout kò a. Sa ogmante nivo kortisol (òmon estrès la)! Ann wè kijan yon rejim alimantè an sante ka ede ou jere estrès:

- Prepare/planifye manje: Lè nou prepare manje lakay oswa planifye manje pou semèn nan, nou gen mwens chans achte manje deyò. Manje deyò souvan gen plis kalori, sik, ak idrat kabòn. Planifikasyon manje ka amelyore nitrisyon epi diminye nivo estrès.
- Estrès ak sikilasyon san/presyon san: Estrès afekte sikilasyon san ak presyon san, ki kapab mennen nan move sante nan sèvo. Alimantasyon ki rich an polifenòl ak omega-3 ede amelyore sikilasyon ak fonksyon sèvo. Panse ak fwi fre, legim, somon, nwa, ak zaboka!
- Nitrisyon ak egzèsis fizik travay ansanm pou anpeche degradasyon kognitif nan sèvo a.
- Pi bon konsomasyon ak distribisyon eleman nitritif gen efè pozitif sou estrès ak sante jeneral kò a.

MEDIKAMAN GLP-1: ANN EKSPLIKE LI

Medikaman GLP-1 tankou Ozempic, Wegovy ak Mounjaro ap vin popilè pou efè yo sou pèdi pwa. Kijan yo fonksyone? Yo ede kontwole nivo sik nan san pa ralanti dijesyon, sa ki bay plis satisfaksyon ak diminye grangou. Yo ogmante ensilin apre manje epi diminye glikagòn (òmon ki ogmante sik) lè sik nan san wo. Men si ou sispann pran medikaman an, ou ka rebran pwa a.

Si ou ak doktè w dakò pou itilize GLP-1, li enpòtan pou w toujou travay sou nitrisyon ak egzèsis pou w ka amelyore sante w epi kenbe pwa a sou tèm long.

