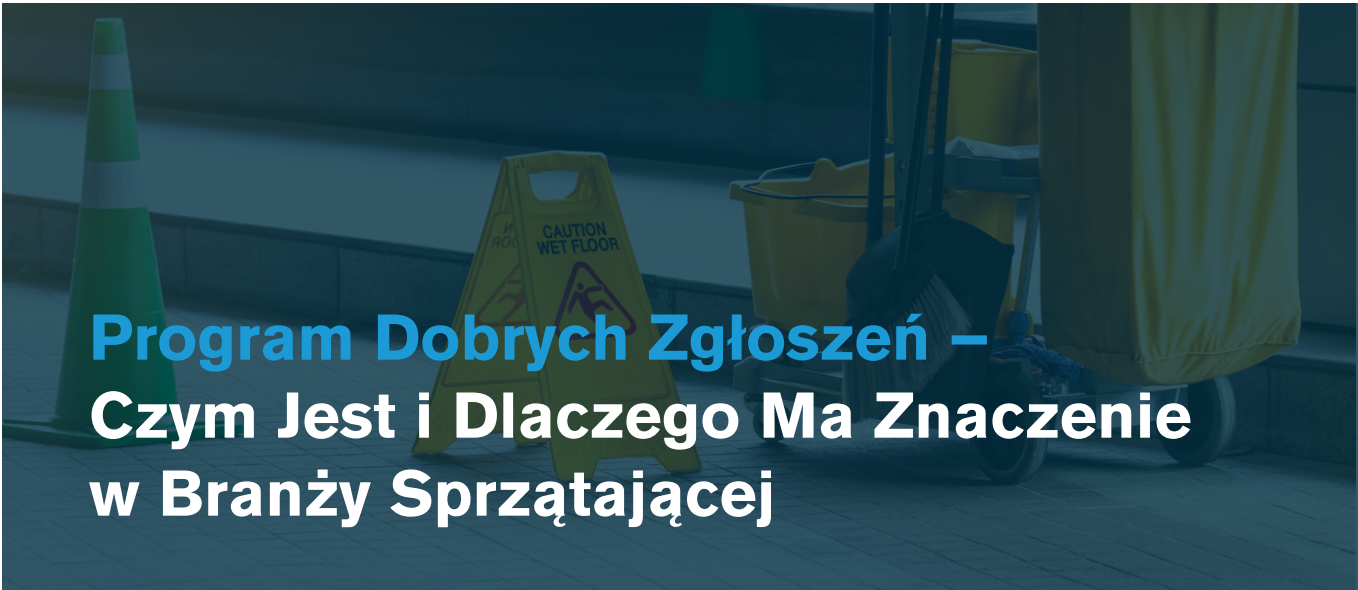


safetylately



Biuletyn Bezpieczeństwa A&A Elevated Facility Solutions



Program Dobrych Zgłoszeń – Czym Jest i Dlaczego Ma Znaczenie w Branży Sprzątającej

Program Dobrych Zgłoszeń – Czym Jest i Dlaczego Ma Znaczenie w Branży Sprzątającej

W dynamicznym i fizycznie wymagającym środowisku, jakim jest praca w usługach sprzątających, drobne przeoczenia mogą prowadzić do poważnych wypadków. Dlatego Program Dobrych Zgłoszeń to fundament naszej kultury bezpieczeństwa — pozwala pracownikom działać, gdy zauważą zagrożenie i tworzy bezpieczniejsze miejsca pracy, krok po kroku.

W tym numerze:

- ▶ **Program Dobrych Zgłoszeń – Czym Jest i Dlaczego Ma Znaczenie w Branży Sprzątającej**
Czym Jest Dobre Zgłoszenie?
Dlaczego Ma To Znaczenie?
Korzyści Programu
- ▶ **Ushsqyerja Dhe Lehtësimi I Stresit**
Leki GLP-1

CZYM JEST DOBRE ZGŁOSZENIE?

To proaktywne działanie podjęte przez pracownika, które zapobiega potencjalnemu wypadkowi. Nie chodzi o reakcję po zdarzeniu — tylko o działanie zanim do niego dojdzie.

W branży sprzątającej to np.:

- Zgłoszenie wycieku chemikaliów
- Wymiana uszkodzonego kabla od odkurzacza
- Zauważenie zablokowanego wyjścia ewakuacyjnego
- Wymiana zużytego mopa lub trzonka
- Poprawne przechowywanie chemikaliów

To nie drobnostki — to działania, które chronią zdrowie i życie.

DLACZEGO MA TO ZNACZENIE?

Pracownicy sprzątający codziennie spotykają się z zagrożeniami:

- Mokre, śliskie podłogi
- Kontakt z chemikaliami
- Powtarzające się ruchy, dźwiganie
- Sprzęt elektryczny
- Zagrożenia biologiczne

Często pracują w nocy lub samotnie — muszą działać natychmiast, jeśli widzą niebezpieczeństwo. To właśnie Dobre Zgłoszenie.

KORZYŚCI PROGRAMU

- Zmniejsza liczbę wypadków
- Wzmacnia wyniki bezpieczeństwa i zgodność z normami OSHA/CIMS
- Zwiększa czujność i świadomość pracowników
- Nagrody i uznanie dla aktywnych

JAK ZGŁASZAĆ?

1. Powiadom przełożonego lub kierownika obiektu.
2. Wypełnij formularz (papierowy, eHub, wg zasad obiektu).
3. Opisz:
 - Co
 - Gdzie
 - Kiedy
 - Jakie działania zostały podjęte

KOŃCOWE SŁOWO:

Pracownicy sprzątający to oczy i uszy każdego obiektu. Twoja reakcja i czujność robią różnicę.

Dobre Zgłoszenie może wyglądać na drobnostkę, ale ma ogromne znaczenie.



Odżywianie I Redukcja Stresu

Chociaż medytacja, ćwiczenia oddechowe i spacerowanie to dobre sposoby na redukcję stresu, czy zastanawiałeś się, jak Twoja dieta może wpływać na poziom stresu? Zdrowa dieta może zmniejszyć skutki stresu poprzez redukcję stanu zapalnego i utleniania. Diety bogate w węglowodany i cukry prowadzą nie tylko do przyrostu masy ciała, ale także do zwiększonego utleniania i stanu zapalnego w całym organizmie. Co dodatkowo podnosi poziom kortyzolu (hormonu stresu)! Zobaczmy, jak zdrowa dieta może poprawić poziom stresu:

- Przygotowywanie/planowanie posiłków – kiedyjemy w domu lub mamy zaplanowane posiłki na tydzień, rzadziej sięgamy po jedzenie na mieście. Posiłki spożywane poza domem są zwykle mniej zdrowe z powodu wysokiej zawartości kalorii, cukru i węglowodanów. Tworzenie solidnego planu żywieniowego nie tylko poprawia jakość spożywanego jedzenia, ale również zmniejsza poziom stresu.
- Stres a krążenie krwi/ciśnienie – stres ma negatywny wpływ na przepływ krwi i ciśnienie, co z czasem negatywnie wpływa na zdrowie mózgu. Odżywcze produkty zawierające polifenole i kwasy omega-3 pomagają poprawić krążenie i zdrowie mózgu. Pomyśl o świeżych owocach i warzywach, łososiu, orzechach i awokado!

- Odżywianie i aktywność fizyczna współdziałają w zapobieganiu spadkowi funkcji poznawczych mózgu.
- Zwiększone ogólne spożycie składników odżywczych oraz ich lepsze dostarczanie ma korzystny wpływ nie tylko na poziom stresu, ale również na zdrowie całego organizmu.

LEKI GLP-1 – KRÓTKIE WYJAŚNIENIE

Leki GLP-1, takie jak Ozempic, Wegovy i Mounjaro, cieszą się dużą popularnością ze względu na swoje działanie wspomagające odchudzanie. Jak więc te leki wspomagają utratę wagi? Główna funkcja leków GLP-1 polega na regulowaniu poziomu cukru we krwi poprzez spowolnienie trawienia, co zwiększa uczucie sytości i zmniejsza głód. Chociaż dostępnych jest kilka różnych leków GLP-1, ich mechanizm działania jest podobny: zwiększenie wydzielania insuliny po posiłkach oraz zmniejszenie wydzielania hormonu (glukagonu), który podnosi poziom cukru we krwi, gdy ten jest zbyt wysoki. Leki GLP-1 mogą wspierać odchudzanie, jednak po ich odstawieniu waga może powrócić.

Jeśli Ty i Twój lekarz uznacie, że leki GLP-1 są odpowiednie dla Ciebie, ważne jest, aby nadal pracować nad poprawą diety i kondycji fizycznej, aby nie tylko poprawić zdrowie, ale także utrzymać wagę na dłuższą metę.