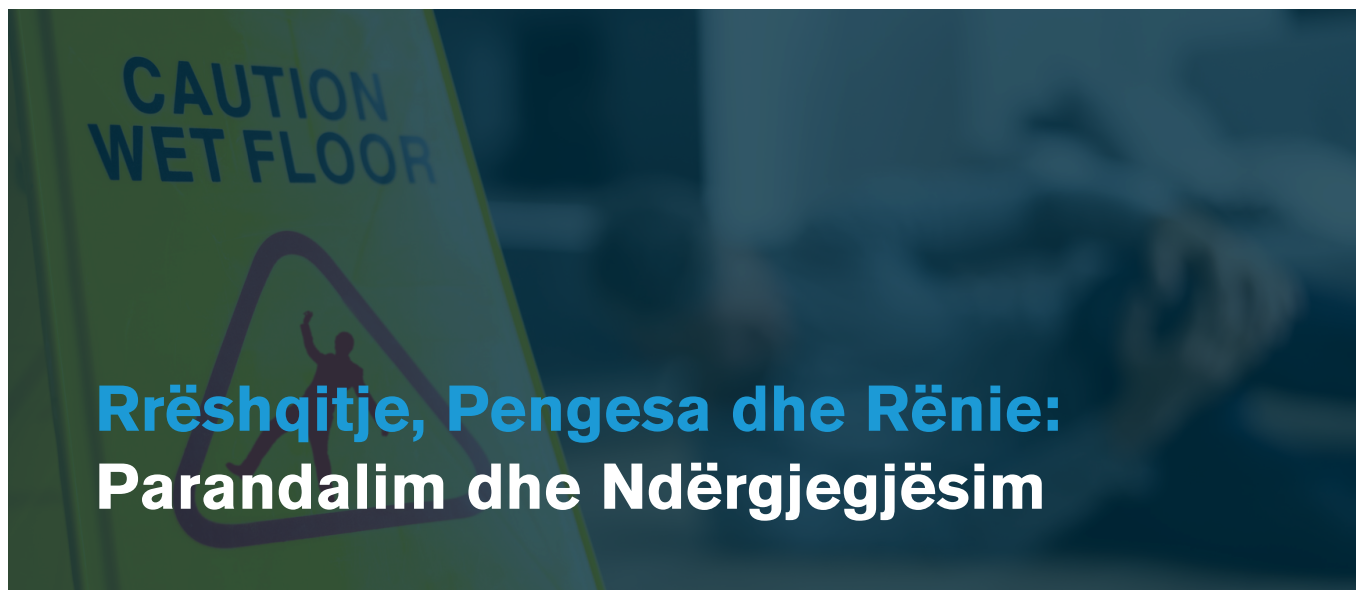


safety lately



Buletini i Sigurisë A&A Elevated Facility Solutions



Rrëshqitje, Pengesa dhe Rënie: Parandalim dhe Ndërgjegjësim

Rrëshqitjet, pengesat dhe rëniet janë një nga shkaqet kryesore të dëmtimeve në industrinë e pastrimit.

Qoftë një dysHEME e lagur, një sipërfaqe e pabarabartë ose një pengesë e papritur, këto incidente mund të shkaktojnë ndrydhje, fraktura dhe dëmtime në kokë.

Në këtë numër:

- **Rrëshqitje, Pengesa dhe Rënie: Parandalim dhe Ndërgjegjësim**
Programi i Shenjave për DysHEME të Lagur gjatë Reshjeve
- **Gjithçka Rreth Hekurit**
Receta Për Smoothie Me Shalqi

Lajmi i mirë është se mund të parandalohen me kujdes dhe praktika të sigurt.

- Identifikoni zonat me rrezik të lartë si hyrjet, kuzhinat dhe tualetet
- Vendosni tabela "Dysheme e lagur" menjëherë gjatë pastrimit
- Tregoni kujdes në shkallë dhe pranë kablllove ose pajisjeve
- Mbani korridoret të pastra dhe të lira nga rrëmuja

BYROJA E STATISTIKAVE TË PUNËS:

26% e dëmtimeve në punë janë për shkak të rrëshqitjeve dhe rënies.

- Mbi 17,000 punëtorë pastrimi lëndohen çdo vit nga rëniet
- Këto lëndime shkaktojnë mbi \$10 miliardë në pretendime kompensimi
- Mbani dyshemetë të pastra dhe të thata; pastroni menjëherë derdhjet
- Vendosni tapete antirrëshqitëse në zona me lagështi
- Përdorni shkallët në mënyrë të sigurt
- Kryeni kontrolle të rregullta sigurie
- Vishni këpucë antirrëshqitëse dhe mbështetëse

Parandalimi i rrëshqitjeve dhe rënies nuk ka të bëjë vetëm me shmangien e dëmtimeve – është për të krijuar një ambient të sigurt dhe produktiv.

Një rënie e vetme mund të shkaktojë javë rikuperimi dhe ngarkesë për kolegët. Qëndroni të vëmendshëm dhe veproni!

**PROGRAMI I SHENJAVE PËR DYSHEME TË
LAGUR GJATË RESHJEVE**

Vendndodhjet ku hyrjet nuk janë të shtruara me tapet duhet të ndjekin këtë program gjatë shiut ose dëborës:

- Vendosni tabela/kona dhe tapete në të gjitha hyrjet
- Tabelat duhet të jenë të dukshme nga kamerat e sigurisë
- Hiqni tabelat kur dyshemeja thahet
- Gjatë mirëmbajtjes së dyshemesë, vendosni barriera dhe bëni foto
- Dërgoni fotot në: aa.sr@aaefs.com
- Raportoni të gjitha incidentet në eHub dhe ruani pamjet me video

SHËNIM:

Kjo vlen vetëm për vendet ku A&A mirëmban hollin dhe hyrjet nuk janë të shtruara me qilim.



Gjithçka Rreth Hekurit

Hekuri është thelbësor sepse trupi e përdor për të prodhuar qeliza të kuqe të gjakut (hemoglobinë), të cilat transportojnë oksigjen në të gjithë trupin. Gjithashtu, hekuri është i rëndësishëm për zhvillimin neurologjik, funksionin qelizor dhe rritjen fizike. Ekziston në dy forma: hekur hemik (nga burime shtazore) dhe hekur johemik (nga burime bimore). Hekuri hemik përthithet më lehtë nga trupi.

FAKT INTERESANT USHQIMOR #1:

Vitamina C ndihmon përthithjen e hekurit johemik (nga burime bimore). Provo të kombinosh një ushqim të pasur me vitaminë C me një ushqim të pasur me hekur johemik!

Ushqime me hekur johemik: fasule, tofu, thjerrëza, arra & fara, brokoli, patate, kërpudha, spinaq, manaferra, shegë, man & fruta të thata.

Ushqime me vitaminë C: limon, lime, kiwi, domate, speca, lakër, papaja, guava, qitro & portokall.

FAKT INTERESANT USHQIMOR #2:

Kalciumi dhe hekuri konkurrojnë për përthithje, dhe zakonisht kalciumi fiton! Nëse ke mungesë hekuri, mos e tejkallo marrjen e kalciumit. Nëse merr suplemente hekuri dhe kalciumi, merr njërin në mëngjes dhe tjetrin në mbrëmje.

ËSHTË SEZONI I SHALQIRIT — KOHA PËR NJË SMOOTHIE FRESKUES ME SHALQI!

Koha për të blerë një shalqi në dyqanin ushqimor për të bërë këtë smoothie frutash të shijshëm dhe freskues!

Përbërësit:

- 1 filxhan ujë kokosi
- 1 filxhan shalqi i prerë në kube
- ½ filxhani luleshtrydhe të ngrira
- ½ filxhani qershi të ngrira

Vendosi të gjithë përbërësit në blender dhe përzieji derisa të bëhen të butë. Shijoje!

