



Bilten Sekirite A&A Elevated Facility Solutions



## Glise, Tripping ak Tonbe: Prevansyon ak Konsyantizasyon

### Glise, Tripping ak Tonbe: Prevansyon ak Konsyantizasyon

Glise, tripping, ak tonbe se youn nan kòz prensipal blesi nan endistri netwayaj la.

Kit se yon planche mouye, yon sifas inegal, oswa yon objè sou wout la, sa ka lakòz blesi grav tankou entors, frakti, oswa blesi tèt.

#### Nan nimewo sa a:

- **Glise, Tripping ak Tonbe: Prevansyon ak Konsyantizasyon**  
Pwogram Siy Planch Mouye pou Lapli
- **Tout Sou Fè**  
Resèt Smoothie Melon Dlo

Bon nouvèl la se ke yo kapab evite ak vijilans ak pratik sekirite.

- Idantifye zòn ki gen plis risk tankou antre, kwizin ak twalèt
- Mete siy “Planche Mouye” imedyatman pandan w ap netwaye
- Fè atansyon sou eskalye ak zòn ki gen kòd oswa ekipman
- Kenbe zòn mache yo pwòp epi pa mete okenn bagay sou chemen an

**BIWO ESTATISTIK TRAVAY:**

26% nan aksidan travay se glise oswa tonbe.

- Plis pase 17,000 travayè netwayaj blese chak ane akòz tonbe
- Tonbe lakoz plis pase \$10 milya dola nan reklamasyon asirans
- Kenbe planche yo sèk; netwaye tout likid ki tonbe imedyatman
- Mete tapi antiglise nan zòn ki toujou mouye
- Itilize nechèl ak anpil prekasyon
- Fè enspeksyon sekirite souvan
- Mete soulye ki pa glise epi ki bay bon sipò

Evite glise ak tonbe se pa sèlman pou evite blesi—li se pou kreye yon anviwònman sekirite ak pwodiktif.

Yon tonbe ka lakoz plizyè semèn konje epi mete plis chay sou lòt anplwaye yo. Rete vijilan epi pran prekasyon!

**PWOGRAM SIY PLANCHE MOUYE POU LAPLI**

Sit kote antre yo pa gen tapi dwe swiv pwogram sa a pandan lapli oswa nèt:

- Mete siy/con ak tapi nan tout antre
- Asire siy yo vizib sou kamera sekirite
- Retire siy yo le planche a sèk
- Pandan netwayaj fon, mete baryè epi pran foto
- Voye foto yo bay: [aa.sr@aaefs.com](mailto:aa.sr@aaefs.com)
- Rapòte nenpòt aksidan imedyatman sou eHub epi sove videyo

**NÒT:**

Sa a aplike sèlman pou kote A&A kenbe antre a an bon eta epi antre yo pa gen tapi.



## Tout Sou Fè

Fè enpòtan paske kò a sèvi avè l pou fè globil wouj (emoglobin), ki pote ak distribye oksijèn nan tout kò a. Anplis, fè esansyèl pou devlopman nè, fonksyon selilè, ak kwasans fizik. Fè disponib nan 2 fòm: fè em (ki soti nan manje bèt) ak fè pa em (ki soti nan manje plant). Fè em absòbe pi byen pase fè pa em, sa vle di kò a itilize pi fasil fè ki soti nan sous bèt.

### FÈ KONNEN NITRISYON #1:

Vitamin C amelyore kapasite kò a pou absòbe fè pa em (sous plant). Eseye konbine yon manje ki rich an vitamin C ak yon manje ki gen anpil fè pa em!

Manje ki gen fè pa em: pwa, tofu, lantiy, nwa & grenn, brocoli, pòm detè, djondjon, zèb, frui bè, grenad, mouchwa & fwi sèch.

Manje ki gen vitamin C: sitwon, sitwon vèt, kiwi, tomat, pwav dous, chou, papay, gwayav, chadèk & zoranj.

### FÈ KONNEN NITRISYON #2:

Kalsyòm ak fè konpetisyon pou absòpsyon, e kalsyòm jeneralman ranpòte! Si ou manke fè, asire ou pa konsome twòp kalsyòm. Si w ap pran sipleman fè ak kalsyòm chak jou, pran yonn nan maten epi lòt la nan aswè.

### SEZON MELON DLO A RIVE — TAN POU FÈ SMOOTHIE FRE AK MELON DLO!

Koha pèr tè blerè një shalqi nè dyqanin ushqimor pèr tè bërè kètè smoothie frutash tè shijshëm dhe freskues!

Engredyan yo:

- 1 tas dlo kokoye
- 1 tas melon dlo an kib
- ½ tas frèz jele
- ½ tas seriz jele

Mete tout engredyan yo nan blennde epi melanje jiskaske li vin lis. Bon jan manje!

