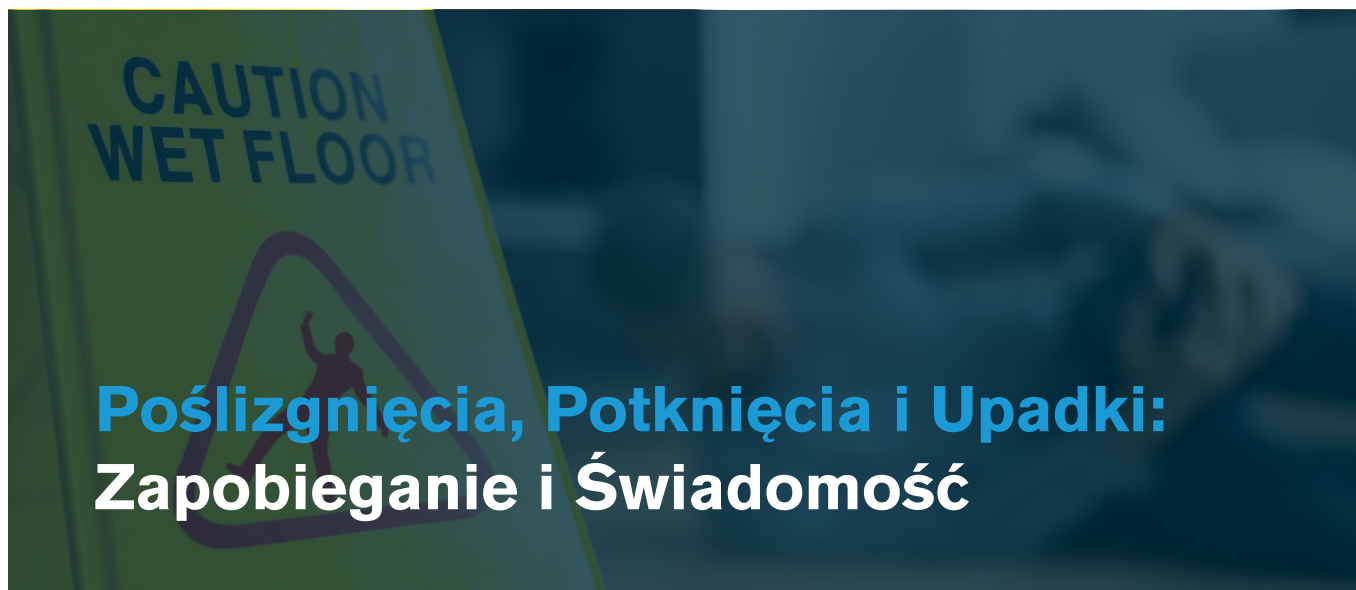


safety lately



Biuletyn Bezpieczeństwa A&A Elevated Facility Solutions



Poślizgnięcia, Potknięcia i Upadki: Zapobieganie i Świadomość

Poślizgnięcia, potknięcia i upadki to jedno z najczęstszych przyczyn urazów w branży sprzątającej.

Mokra podłoga, nierówna powierzchnia czy niespodziewana przeszkoda mogą prowadzić do poważnych obrażeń, takich jak skręcenia, złamania czy urazy głowy.

W tym numerze:

- **Poślizgnięcia, Potknięcia i Upadki:
Zapobieganie i Świadomość**
Program Znaków Mokrej Podłogi –
Deszcz i Śnieg
- **Wszystko o żelazie**
Przepis na smoothie z arbuza

Dobłą wiadomością jest to, że można im zapobiec poprzez świadomość i dobre praktyki BHP.

- Zidentyfikuj obszary wysokiego ryzyka, takie jak wejścia, kuchnie i toalety
- Umieszczaj znaki „mokra podłoga” natychmiast po rozpoczęciu czyszczenia
- Zachowaj ostrożność na schodach i w pobliżu przewodów czy sprzętu
- Utrzymuj porządek i drożność przejść

BIURO STATYSTYKI PRACY:

26% wszystkich urazów w pracy to upadki.

- Ponad 17 000 pracowników sprzątających doznaje co roku obrażeń wskutek upadku
- Roszczenia odszkodowawcze z tytułu upadków przekraczają 10 miliardów dolarów rocznie
- Utrzymuj podłogi suche i czyste; natychmiast usuwaj rozlane płyny
- Umieszczaj maty antypoślizgowe w miejscach podatnych na wilgoć
- Używaj drabin zgodnie z zasadami bezpieczeństwa
- Regularnie przeprowadzaj kontrole BHP
- Noś obuwie antypoślizgowe i wspierające stopę

Zapobieganie upadkom to nie tylko kwestia bezpieczeństwa—chodzi o tworzenie bezpiecznego i efektywnego miejsca pracy. Jeden upadek może oznaczać tygodnie rekonwalescencji i dodatkowy ciężar dla zespołu. Bądź czujny i podejmuj działania!

**PROGRAM ZNAKÓW MOKREJ PODŁOGI –
DESZCZ I ŚNIEG**

Lokalizacje bez wyłożonych dywanem wejść muszą przestrzegać tego programu podczas deszczu lub śniegu:

- Umieszczaj znaki/stożki i maty przy wszystkich wejściach
- Znaki muszą być widoczne na kamerach monitoringu
- Usuń znaki, gdy podłoga wyschnie
- Podczas prac podłogowych ustawiaj bariery i wykonuj zdjęcia
- Prześlij zdjęcia na: aa.sr@aaefs.com
- Wszystkie wypadki należy natychmiast zgłosić w systemie eHub i zabezpieczyć nagranie

UWAGA:

Dotyczy to wyłącznie lokalizacji, w których A&A utrzymuje lobby, a wejścia nie są wyłożone wykładziną.



Wszystko o żelazie

Żelazo jest kluczowe, ponieważ organizm używa go do produkcji czerwonych krwinek (hemoglobiny), które transportują tlen po całym ciele. Ponadto żelazo jest niezbędne do rozwoju neurologicznego, funkcjonowania komórek i wzrostu fizycznego. Występuje w dwóch formach: żelazo hemowe (z produktów zwierzęcych) i niehemowe (z roślinnych). Żelazo hemowe jest lepiej przyswajalne.

CIEKAWOSTKA ŻYWIENIOWA #1:

Witamina C poprawia wchłanianie żelaza niehemowego (roślinnego). Połącz produkt bogaty w witaminę C z takim, który zawiera żelazo niehemowe!

Produkty z żelazem niehemowym: fasola, tofu, soczewica, orzechy i nasiona, brokuły, ziemniaki, grzyby, szpinak, jagody, granaty, morwy i suszone owoce.

Produkty bogate w witaminę C: cytryna, limonka, kiwi, pomidory, papryka, kapusta, papaja, gujawa, grejpfrut i pomarańcze.

CIEKAWOSTKA ŻYWIENIOWA #2:

Wapń i żelazo konkurują o wchłanianie, a wapń zazwyczaj wygrywa! Jeśli masz niedobór żelaza, ogranicz spożycie wapnia. Jeśli przyjmujesz suplementy, weź jeden rano, drugi wieczorem.

CZAS NA SMOOTHIE Z ARBUZA — IDEALNE NA LATO!

Czas kupić arbuza w sklepie spożywczym, aby przygotować ten smaczny i orzeźwiający smoothie owocowy!

Składniki:

- 1 szklanka wody kokosowej
- 1 szklanka pokrojonego arbuza
- ½ szklanki mrożonych truskawek
- ½ szklanki mrożonych wiśni

Zblenduj wszystkie składniki do uzyskania gładkiej konsystencji. Smacznego!

