

safety lately



Buletini i Sigurisë A&A Elevated Facility Solutions

Parandalimi i Zjarreve dhe Procedurat e Evakuimit Emergjent

Parandalimi i Zjarreve dhe Procedurat e Evakuimit Emergjent

Shtatori është Muaji Kombëtar i Gatishmërisë—një kujtesë që emergjencat mund të ndodhin në çdo kohë. Në ambientet e pastrimit ku përdoren kimikate dhe pajisje elektrike, rreziku nga zjarret është real. Zjarret përhapen shpejt, veçanërisht kur daljet janë të bllokuara ose procedurat nuk janë të qarta. Parandalimi dhe evakuimi i sigurt ruajnë jetë dhe pronë.

Në këtë numër:

- **Parandalimi i Zjarreve dhe
Procedurat e Evakuimit Emergjent**
Statistikat dhe Këshilla Parandaluese
- **Parandalimi i Rënieve:
Ushqehuni Shëndetshëm**
Sezoni i Mollëve është Afër!

- Vini re rreziqet si prizat e mbingarkuara, kabllot e dëmtuara, lëndët djegëse të magazinuara gabimisht, dhe daljet e bllokuara
- Raportoni çdo rrezik zjarri menjëherë
- Mbani të lira të gjitha daljet emergjente dhe korridoret
- Njihni rrugën tuaj të evakuimit dhe vendin e takimit
- Mësoni përdorimin e shuarësës së zjarrit me metodën PASS: Tërhiq, Syno, Shtyp, Lësho
- - Merrni pjesë seriozisht në të gjitha stërvitjet për zjarrin—janë thelbësore

STATISTIKAT

- Në SHBA ndodhin mbi 16,500 zjarre në vende pune çdo vit (NFPA)
- Shkaqet kryesore në fushën e pastrimit janë problemet elektrike dhe përdorimi i keq i kimikateve
- Lëndimet ndodhin shpesh për shkak të panikut ose daljeve të bllokuara

KËSHILLA PARANDALUESE

- Mos bllokoni kurrë daljet emergjente ose dyert kundër zjarrit
- Ruani materialet e ndezshme larg nxehtësisë
- Kontrolloni kabllot dhe pajisjet rregullisht
- Rishikoni planin e evakuimit me ekipin
- Përdorni vetëm pajisje të certifikuara UL

Parandalimi i zjarreve është përgjegjësi e të gjithëve. Të dish çfarë të bësh përpara emergjencës të ndihmon të veprosh me qetësi dhe siguri. Le të jemi të përgatitur, për veten dhe për njëri-tjetrin.



Parandalimi i Rënieve: Ushqehuni Shëndetshëm

Shtatori është Muaji Kombëtar i Parandalimit të Rënieve; ndjekja e një diete të shëndetshme, së bashku me masa të duhura sigurie, është thelbësore për të parandaluar rëniet. Me kalimin e moshës, duam të sigurohemi që kockat dhe nyjet tona të mbeten të forta. Kondicioni fizik, përveç ushqimit të duhur, është vendimtar për ruajtjen dhe zhvillimin e masës muskulore. Të jesh mbi ose nën peshë është një faktor rreziku që rrit mundësinë për të rënë. Marrja e mjaftueshme e kalorive jo vetëm që mbështet funksionet e shëndetshme trupore, por gjithashtu ndihmon në ruajtjen e kockave dhe muskujve.

1. Konsumoni proteina dhe karbohidrate së bashku në çdo vakt ose ushqim të ndërmjetëm. Mbajtja e niveleve të qëndrueshme të sheqerit në gjak është çelësi. Filloni ditën me një mëngjes të fortë: një fetë bukë integrale, dy vezë të rrahura me spinaq dhe një copë frut janë një kombinim i shkëlqyer. Ose provoni një mëngjes me bollëk fibra si tërshëra! Shtoni burime të preferuara të proteinave si qumështi, gjalpi i kikirikut ose arrat! Mos harroni shijen—kanelle jo vetëm që është e shijshme, por gjithashtu ndihmon në stabilizimin e sheqerit në gjak. Vazhdoni të kombinoni proteina me karbohidrate gjatë gjithë ditës.

2. Vitamina D i bën kockat dhe muskujt më të fortë! Me kalimin e moshës, ne kemi nevojë për më shumë vitaminë D. Për fat të mirë, shumë ushqime sot janë të pasuruara me vitaminë D. Përveç kësaj, rrezet e diellit janë një burim i shkëlqyer i saj. Idealja është 10–15 minuta disa herë në javë për të marrë sasinë e nevojshme.

3. Kalciumi është miku më i mirë i vitaminës D; ata punojnë së bashku për të mbajtur kockat dhe muskujt të fortë. Njësoj si vitamina D, me kalimin e moshës, kemi nevojë për më shumë kalcium. Këshillë: shumë ushqime të pasura me kalcium janë gjithashtu të pasuruara me vitaminë D, si qumështi, kosi dhe lëngu i portokallit!

ISEZONI I MOLLËVE ËSHTË AFËR!

Mollët janë një burim ushqyes i shkëlqyer për t'u kombinuar me një proteinë (arra, gjalpë farash ose djathë). Falë përmbajtjes së tyre të lartë në fibra të tretshme dhe të patretshme, ato ndihmojnë në rregullsinë e sistemit tretës. Një nga ushqimet e mia të preferuara të vjeshtës për shëndetin e tretjes është: mollë të prera në feta, një lugë çaji fara liri të bluara, pak kanelle, dhe një lugë gjelle gjalpë kikiriku—shijshëm dhe i shëndetshëm!

