

# safety lately



نشرة السلامة A&A Elevated Facility Solutions



## الوقاية من الحرائق وإجراءات الإخلاء في حالات الطوارئ

### في هذه المسألة

- ◀ الوقاية من الحرائق وإجراءات الإخلاء في حالات الطوارئ  
إحصائيات ونصائح للوقاية
- ◀ الوقاية من السقوط: تغذَّ جيدًا  
موسم التفاح على الأبواب!

### الوقاية من الحرائق وإجراءات الإخلاء في حالات الطوارئ

شهر سبتمبر هو شهر الاستعداد الوطني - وهو تذكير بأن حالات الطوارئ يمكن أن تحدث في أي وقت. في بيئات التنظيف، حيث تُستخدم المواد الكيميائية والمعدات الكهربائية وتكون المساحات مغلقة، فإن خطر اندلاع الحرائق حقيقي. يمكن أن تنتشر الحرائق بسرعة، خاصة إذا كانت المخارج محجوبة أو إذا لم يكن الموظفون على دراية بالإجراءات اللازمة. الوقاية من الحرائق والاستجابة السريعة والهادئة أثناء الإخلاء ينقذان الأرواح ويمنعان الخسائر المادية ويضمنان استمرارية العمل. أن تكون مستعداً لا يعني فقط الامتثال، بل هو مسؤولية جماعية.



## الوقاية من السقوط: تغذّي جيداً

سبتمبر هو الشهر الوطني للوقاية من السقوط. اتباع نظام غذائي صحي إلى جانب اتخاذ تدابير السلامة المناسبة هو مفتاح الوقاية من السقوط. مع تقدمنا في العمر، نرغب في الحفاظ على قوة عظامنا ومفاصلنا. اللياقة البدنية، بالإضافة إلى التغذية، ضرورية للحفاظ على العضلات ونموها. زيادة الوزن أو نقصانه يعد من عوامل الخطر التي تزيد من احتمالية السقوط. تناول كمية كافية من السعرات الحرارية لا يدعم فقط الوظائف الحيوية للجسم، بل يلعب أيضاً دوراً وقائياً في الحفاظ على كثافة العظام والعضلات.

- انتبه إلى مخاطر الحرائق الشائعة: المقابس الكهربائية الزائدة، الأسلاك التالفة، التخزين الخاطئ للمواد القابلة للاشتعال، المخارج المحجوبة
- قم بإبلاغ المشرف فوراً بأي خطر حريق
- تأكد دائماً من أن المخارج والممرات خالية تماماً من أي عوائق
- تعرف على مسارات الإخلاء ونقطة التجمع الخارجية
- PASS: تعلم استخدام طفاية الحريق باستخدام طريقة امسح (Squeeze)، اضغط (Aim)، وجه (Pull)، اسحب (Sweep)
- شارك بجدية في تدريبات الإخلاء - فهي ليست شكلاً روتينياً، بل وسيلة لإنقاذ الأرواح

### إحصائيات

- يتم الإبلاغ عن أكثر من 16,500 حريق في أماكن العمل (NFPA) سنوياً في الولايات المتحدة
- من أبرز أسباب الحرائق في مجال التنظيف: المشاكل الكهربائية وسوء استخدام المواد الكيميائية
- تحدث العديد من الإصابات بسبب الذعر أو حجب المخارج أثناء الإخلاء

### نصائح الوقاية

- لا تقم أبداً بحجب مخارج الطوارئ أو ترك أبواب مقاومة الحريق مفتوحة
- خزن المواد القابلة للاشتعال بعيداً عن مصادر الحرارة - تحقق بانتظام من حالة الأسلاك والمقابس وتجنب التحميل الزائد
- راجع خطط الإخلاء بانتظام مع الفريق - لا تستخدم فقط معدات وأدوات معتمدة من -
- الوقاية من الحرائق مسؤولية الجميع. عندما تعرف ما

يجب فعله قبل وقوع الطوارئ، ستكون أكثر هدوءاً وأماناً عند التصرف. لنكن دائماً على استعداد - ليس فقط للامتنال، بل لحماية بعضنا البعض.

**!موسم التفاح على الأبواب**

يُعد التفاح مصدرًا غذائيًا ممتازًا يمكن تناوله مع البروتين (مثل المكسرات، زبدة البذور/المكسرات، أو الجبن). وبفضل النسبة الجيدة من الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان فيه، يساعد التفاح على تعزيز صحة الجهاز الهضمي. من الوجبات الخفيفة المفضلة لدي في فصل الخريف والتي تدعم الهضم: شرائح من التفاح، مع رشّة من مسحوق بذور الكتان، ورشّة من القرقة المطحونة، وملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني - لذيذة جدًا!

1. تناول البروتين والكربوهيدرات معًا في كل وجبة أو وجبة خفيفة. الحفاظ على مستويات مستقرة لسكر الدم أمر مهم للغاية. ابدأ يومك بفتور متوازن. مثال جيد على الفتور: شريحة من خبز الحبوب الكاملة، وبيضتان مخفوقتان مع السبانخ، وقطعة فاكهة. أو جرّب الشوفان الغني بالألياف! أضف إليه مصادر البروتين المفضلة لديك مثل الحليب، أو زبدة الفول السوداني، أو المكسرات! لا تنس النكهة: القرقة ممتازة ليس فقط لمذاقها اللذيذ، بل أيضًا لدورها في استقرار نسبة السكر في الدم. استمر في الجمع بين البروتين والكربوهيدرات خلال بقية اليوم.
2. فيتامين د يساعد في تقوية العظام والعضلات! مع التقدم في السن، تزداد حاجتنا إلى فيتامين د. ولحسن الحظ، يتم تعزيز العديد من الأطعمة الآن بفيتامين د. كما أن ضوء الشمس يُعتبر مصدرًا ممتازًا لفيتامين د. من المثالي التعرض لأشعة الشمس لمدة 10 إلى 15 دقيقة عدة مرات في الأسبوع للحصول على كمية مناسبة من الفيتامين.
3. الكالسيوم هو الصديق المقرب لفيتامين د؛ فهما يعملان معًا للحفاظ على قوة العظام والعضلات. ومثل فيتامين د، يحتاج الجسم إلى كميات أكبر من الكالسيوم مع التقدم في العمر. نصيحة: العديد من الأطعمة الغنية بالكالسيوم يتم تدعيمها أيضًا بفيتامين د، مثل الحليب، والزبادي، وعصير البرتقال!

