

safety lately



Bilten Sekirite A&A Elevated Facility Solutions

Prevansyon Kont Dife ak Pwosedì Evakyasyon Ijans

Prevansyon Kont Dife ak Pwosedì Evakyasyon Ijans

Septanm se Mwa Nasyonal Preparasyon an—yon rapèl ke ijans ka rive nenpòt ki lè. Nan travay netwayaj kote yo itilize pwodui chimik, ekipman elektrik, ak anpil espas fèmèn, gen anpil risk pou gen dife. Dife ka gaye rapid si sòti yo bloke oswa si anplwaye yo pa konnen ki sa pou yo fè. Prevansyon dife ak evakyasyon rapid, kalm, kapab sove lavi, pwoteje ekipman, ak anpeche dezòd sou plas la. Fè preparasyon se pa sèlman yon règ, se yon responsablite chak anplwaye genyen.

Nan nimewo sa a:

- **Parandalimi i Zjarreve dhe
Procedurat e Evakuimit Emergjent**
Statistikat dhe Këshilla Parandaluese
- **Prevansyon Tonbe**
Sezon pòm lan ap rive!

- Fè atansyon ak danje dife tankou priz ki chaje twòp, kòd ki domaje, pwodwi ki ka pran dife ki mal estoke, ak sòti ki bloke
- Rapòte nenpòt danje dife imedyatman bay sipèvizè ou
- Toujou kenbe tout sòti ijans ak koridò lib pou sikilasyon
- Konnen wout evakyasyon ou ak kote rasanbleman apre evakyasyon an
- Aprann kijan pou itilize yon aparèy pou etenn dife ak metòd PASS: Rale (Pull), Vize (Aim), Peze (Squeeze), Bale (Sweep)
- Patisipe seryezman nan egzèsis evakyasyon dife—yo pa fòmèl, yo sove lavi!

STATISTIKAT

- Gen plis pase 16,500 dife ki rive nan espas travay chak ane Ozetazini (sous: NFPA)
- Pwoblèm elektrik ak move itilizasyon pwodwi chimik se prensipal koz yo nan domèn netwayaj
- Anpil blesi rive akòz panik oswa sòti ki bloke pandan evakyasyon

KËSHILLA PARANDALUESE

- Pa janm bloke sòti ijans oswa kite pòt dife yo louvri
- Estoke materyèl ki ka pran dife lwen sous chalè
- Kenbe kòd elektrik yo nan bon eta epi pa mete twòp aparèy nan menm priz
- Revize plan evakyasyon yo regilyèman avèk ekip ou
- Sèvi sèlman ak ekipman ak zouti ki gen sètifikasyon UL

Prevansyon kont dife se responsablite tout moun. Lè ou konnen sa pou ou fè anvan ijans lan, ou kapab ajè ak kalm epi nan sekirite. Annou prepare—pa sèlman pou respekte regleman, men pou pwoteje tèt nou ak kòlèg nou yo.



Prevansyon Tonbe

Septanm se Mwa Nasyonal Prevansyon Tonbe; swiv yon rejim alimantè ki an sante ansanm ak mezi sekirite apwopriye se kle pou anpeche tonbe. Pandan n ap vin pi gran, nou vle asire ke zo ak jwenti nou rete solid. Fòm fizik ansanm ak nitrisyon esansyèl pou kenbe ak grandi misk. Twò gwo oswa twò piti se yon faktè ki ogmante risk pou tonbe. Konsome ase kalori pa sèlman sipòte fonksyon kò an sante, li se tou yon eleman pwoteksyon pou mas zo ak misk.

1. Manje pwoteyin ak idrat kabòn ansanm nan chak repa/oswa goute. Kenbe nivo sik nan san stab se kle. Kòmanse jounen an ak yon bon dejene. Yon bon konbinezon pou dejene: 1 tranch pen ble, 2 ze brase ak epina ak yon fwi. Oswa eseye yon dejene ki plen ak fib ak farin awwàn! Melanje ak sous pwoteyin ou pi renmen, tankou lèt, bè pistach oswa nwa! Pa bliye gou a, kannèl bon pa sèlman pou gou li men tou pou estabilize sik nan san. Kontinye konbine pwoteyin ak idrat kabòn pandan tout jounen an.
2. Vitamin D fè zo ak misk nou vin pi solid! Pandan n ap granmoun, nou bezwen plis vitamin D. Erezman, anpil manje kounye a gen vitamin D ladan yo. Altènativman, limyè solèy la se tou yon bon sous vitamin D. Ideyalman, 10-15 minit kèk fwa pa semèn ase pou bay yon bon kantite.
3. Kalsyòm se pi bon zanmi vitamin D; yo travay ansanm pou kenbe zo ak misk nou solid. Menm jan ak vitamin D, pandan n ap granmoun, kò nou bezwen plis kalsyòm. Konsèy: anpil manje ki rich an kalsyòm gen vitamin D ladan tou, tankou lèt, yogout, ak ji zoranj!

!SEZON PÒM LAN AP RIVE!

Pòm se yon bon sous nitrisyonèl pou konbine ak yon pwoteyin (nwa, bè grenn/nwa, fwomaj). Akòz rapò fib solib ak ensolib yo, pòm ankouraje regilarite dijestif. Youn nan ti goute otòn mwen pi renmen pou sante dijestif se pòm tranche, yon ti kras farin grenn flex, yon ti kras kannèl moulen, ak yon gwo kiyè bè pistach – bon gou anpil!

