

safetylately



Biuletyn Bezpieczeństwa A&A Elevated Facility Solutions

Zapobieganie Pożarom i Procedury Ewakuacji

Zapobieganie Pożarom i Procedury Ewakuacji

Wrzesień to Narodowy Miesiąc Gotowości – przypomnienie, że sytuacje awaryjne mogą zdarzyć się w każdej chwili. W pracy związanej ze sprzątaniem, gdzie używa się chemikaliów, sprzętu elektrycznego i pracuje się w zamkniętych przestrzeniach, ryzyko pożaru jest realne. Pożary mogą rozprzestrzeniać się bardzo szybko, zwłaszcza gdy drogi ewakuacyjne są zablokowane lub pracownicy nie wiedzą, co robić. Zapobieganie pożarom oraz spokojna, szybka ewakuacja ratują życie, chronią mienie i utrzymują ciągłość pracy. Bycie przygotowanym to nie tylko przepis – to wspólna odpowiedzialność.

W tym numerze:

- **Zapobieganie Pożarom i Procedury Ewakuacji**
Statystyki i Wskazówki Dotyczące Zapobiegania
- **Zapobieganie Upadkom**
Sezon na jabłka tuż za rogiem!

- Zwracaj uwagę na typowe zagrożenia pożarowe: przeładowane gniazdka, uszkodzone przewody, niewłaściwie przechowywane substancje łatwopalne, zablokowane wyjścia ewakuacyjne
- Natychmiast zgłaszaj wszelkie zagrożenia pożarowe przełożonemu
- Zawsze utrzymuj wyjścia ewakuacyjne, korytarze i klatki schodowe wolne od przeszkód
- Znajdź swoje trasy ewakuacji oraz miejsce zbiórki poza budynkiem
- Naucz się korzystać z gaśnicy według metody PASS: Pociągnij (Pull), Wyceluj (Aim), Naciśnij (Squeeze), Przesuwaj (Sweep)
- Traktuj poważnie wszystkie ćwiczenia ewakuacyjne – to nie formalność, tylko praktyka, która ratuje życie

STATYSTYKI

- W USA dochodzi rocznie do ponad 16 500 pożarów w miejscach pracy (NFPA)
- Główne przyczyny pożarów w branży sprzątającej to problemy elektryczne i niewłaściwe użycie chemikaliów
- Wiele obrażeń powstaje przez panikę lub zablokowane wyjścia podczas ewakuacji

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ZAPOBIEGANIA

- Nigdy nie blokuj wyjść ewakuacyjnych ani nie pozostawiaj drzwi przeciwpożarowych otwartych
- Przechowuj materiały łatwopalne z dala od źródeł ciepła
- Regularnie sprawdzaj stan przedłużaczy i nie przeładowuj gniazdek
- Regularnie omawiaj plany ewakuacyjne z zespołem

- Używaj tylko sprzętu i narzędzi z certyfikatem UL

Zapobieganie pożarom to odpowiedzialność każdego z nas. Wiedząc, co robić przed wystąpieniem zagrożenia, możemy działać spokojnie i bezpiecznie. Bądźmy przygotowani – nie tylko dla zgodności z przepisami, ale przede wszystkim dla siebie nawzajem.



Zapobieganie Upadkom

Wrzesień to Narodowy Miesiąc Zapobiegania Upadkom; zdrowa dieta wraz z odpowiednimi środkami ostrożności to klucz do zapobiegania upadkom. Wraz z wiekiem chcemy dbać o mocne kości i stawy. Kondycja fizyczna, oprócz odżywiania, jest kluczowa dla utrzymania i rozwoju mięśni. Nadwaga lub niedowaga zwiększa ryzyko upadku. Spożywanie odpowiedniej ilości kalorii wspiera prawidłowe funkcjonowanie organizmu i chroni masę kostną i mięśniową.

1. Spożywaj białko i węglowodany razem w każdym posiłku/przekąsce. Stabilny poziom cukru we krwi jest kluczowy. Zaczynij dzień od porządnego śniadania. Świetne połączenie: 1 kromka chleba pełnoziarnistego, 2 jajka sadzone ze szpinakiem i owoc. Albo spróbuj śniadania bogatego w błonnik – owsianki! Dodaj swoje ulubione źródła białka, takie jak mleko, masło orzechowe czy orzechy! Nie zapomnij o smaku – cynamon nie tylko dodaje smaku, ale też stabilizuje poziom cukru we krwi. Kontynuuj łączenie białek z węglowodanami przez resztę dnia.
2. Witamina D wzmacnia kości i mięśnie! Z wiekiem potrzebujemy jej więcej. Na szczęście wiele produktów spożywczych jest teraz wzbogaconych witaminą D. Alternatywnie, światło słoneczne to również dobre źródło witaminy D. Idealnie 10–15 minut kilka razy w tygodniu wystarczy, by zapewnić dobrą dawkę.
3. Wapń to najlepszy przyjaciel witaminy D – współpracują, by wzmocnić kości i mięśnie. Tak samo jak z witaminą D, z wiekiem potrzebujemy więcej wapnia. Wskazówka: wiele produktów bogatych w wapń jest również wzbogaconych witaminą D, np. mleko, jogurt i sok pomarańczowy!

!SEZON NA JABŁKA TUŻ ZA ROGIEM!

Jabłka to doskonałe, pożywne źródło do połączenia z białkiem (orzechy, masło orzechowe/nasiona, ser). Dzięki odpowiedniej proporcji błonnika rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego jabłka wspierają regularność jelit. Jedna z moich ulubionych jesiennych przekąsek wspierających trawienie: plastry jabłka, szczypta mielonego siemienia lnianego, szczypta mielonego cynamonu i łyżka masła orzechowego – pyszne!

