

safety lately



Boletim de Segurança de A&A Elevated Facility Solutions

Prevenção de Incêndios e Procedimentos de Evacuação de Emergência

Prevenção de Incêndios e Procedimentos de Evacuação de Emergência

Setembro é o Mês Nacional da Preparação—um lembrete de que emergências podem ocorrer a qualquer momento. Em ambientes de limpeza, com produtos químicos e equipamentos elétricos, o risco de incêndio é real. Incêndios se espalham rápido, especialmente se as saídas estiverem bloqueadas ou os procedimentos forem desconhecidos. Prevenção e evacuação adequada salvam vidas e patrimônio.

Nesta questão:

- ▶ **Prevenção de Incêndios e Procedimentos de Evacuação de Emergência**
Estatísticas e Dicas de Prevenção
- ▶ **Prevenção de Quedas**
¡A temporada de maçãs está chegando!

- Fique atento a perigos como tomadas sobrecarregadas, cabos danificados, produtos inflamáveis mal armazenados, saídas bloqueadas
- Informe imediatamente qualquer risco de incêndio ao supervisor
- Mantenha saídas e corredores livres
- Conheça sua rota de evacuação e ponto de encontro
- Aprenda a usar extintor com o método PASS: Puxar, Apontar, Apertar, Mover
- Participe dos simulados de incêndio com seriedade—eles salvam vidas



ESTATÍSTICAS

- Mais de 16.500 incêndios ocorrem por ano em locais de trabalho nos EUA (NFPA)
- Problemas elétricos e uso inadequado de produtos químicos são comuns na limpeza
- Muitos ferimentos ocorrem por pânico ou saídas bloqueadas durante evacuação

DICAS DE PREVENÇÃO

- Nunca bloqueie saídas ou mantenha portas corta-fogo abertas
- Armazene produtos inflamáveis longe do calor
- Verifique cabos e extensões regularmente
- Revise os planos de evacuação com a equipe
- Use apenas equipamentos certificados UL

Prevenir incêndios é dever de todos. Saber o que fazer antes da emergência ajuda a agir com segurança. Vamos estar preparados—por nós e pelos coleg.

Prevenção de Quedas

Setembro é o Mês Nacional da Prevenção de Quedas; seguir uma dieta saudável, juntamente com medidas de segurança adequadas, é essencial para prevenir quedas. À medida que envelhecemos, queremos manter nossos ossos e articulações fortes. A aptidão física, além da nutrição, é fundamental para a manutenção e crescimento muscular. Estar acima ou abaixo do peso aumenta o risco de quedas. Consumir calorias adequadas apoia o funcionamento saudável do corpo e protege a massa óssea e muscular.

1. Consuma proteína e carboidrato juntos em todas as refeições/lanches. Manter níveis estáveis de açúcar no sangue é essencial. Comece o dia com um bom café da manhã. Uma ótima combinação: 1 fatia de pão integral, 2 ovos mexidos com espinafre e uma fruta. Ou experimente uma aveia rica em fibras! Misture com suas fontes favoritas de proteína, como leite, manteiga de amendoim ou nozes! Não se esqueça do sabor – a canela é ótima não só pelo sabor, mas também por estabilizar o açúcar no sangue. Continue combinando proteína com carboidrato durante o dia.
2. A vitamina D fortalece ossos e músculos! Com o envelhecimento, precisamos de quantidades maiores. Felizmente, muitos alimentos são enriquecidos com vitamina D. A luz solar também é uma ótima fonte. Idealmente, 10–15 minutos algumas vezes por semana já fornecem uma boa dose.
3. O cálcio é o melhor amigo da vitamina D; eles trabalham juntos para manter ossos e músculos fortes. Assim como a vitamina D, com a idade precisamos de mais cálcio. Dica: muitos alimentos ricos em cálcio também são fortificados com vitamina D, como leite, iogurte e suco de laranja!

¡A TEMPORADA DE MAÇÃS ESTÁ CHEGANDO!

As maçãs são uma excelente e nutritiva opção para combinar com uma proteína (nozes, manteiga de sementes/nozes, queijo). Por causa da proporção de fibras solúveis e insolúveis, as maçãs promovem a regularidade intestinal. Um dos meus lanches favoritos para o outono e para a saúde digestiva: fatias de maçã, uma pitada de linhaça moída, uma pitada de canela em pó e uma colher de sopa de manteiga de amendoim – delicioso!

