

safetylately



Buletini i Sigurisë A&A Elevated Facility Solutions

Ndërgjegjësimi dhe Parandalimi i Dhunës në Vendin e Punës

Ndërgjegjësimi dhe Parandalimi i Dhunës në Vendin e Punës

Tetor është Muaji Kombëtar i Ndërgjegjësimit për Ngacmimet, prandaj është momenti i duhur për të ngritur ndërgjegjësimin për parandalimin e dhunës në vendin e punës. Punonjësit e pastrimit, veçanërisht ata që punojnë vetëm ose gjatë ndërrimeve të natës, janë më të ekspozuar ndaj sjelljeve agresive. Nga kërcënimet verbale te sulmet fizike, dhuna mund të ndodhë kudo. Është përgjegjësi e përbashkët të qëndrojmë vigjilentë, të reagojmë në mënyrë të qetë dhe të mbrojmë njëri-tjetrin.

Në këtë numër:

- **Ndërgjegjësimi dhe Parandalimi i Dhunës në Vendin e Punës**
Shenjat paralajmëruese dhe sjelljet shqetësuese
- **Çajra Bimore për Mbrojtje Imunitare**
Zakone të Shëndetshme

ÇFARË ËSHTË DHUNA NË VENDIN E PUNËS?

Dhuna përfshin çdo akt ose kërcënim të dhunës fizike, ngacmim, frikësim ose sjellje shqetësuese në vendin e punës. Kjo përfshin kërcënime, abuzime verbale, sulme fizike dhe, në raste ekstreme, edhe vrasje.

SHENJAT PARALAJMËRUESE DHE SJELLJET SHQETËSUESE

- Kërcënime të drejtpërdrejta ose të nënkuptuara ndaj kolegëve
- Sjellje paranojake ose ndryshime ekstreme të humorit
- Obsesion me armët ose dhunën
- Zemërim i tepruar për vendime pune
- Pëlqime të papërshtatshme ndaj kolegëve
- Performancë e ulët dhe konflikte me të tjerët

KËSHILLA PËR PARANDALIM

- Nxisni komunikim të respektueshëm dhe bashkëpunim
- Raportoni çdo sjellje shqetësuese menjëherë
- Mos injoroni kurrë kërcënimet, pavarësisht si duken
- Mësoni teknika për të qetësuar situatat me konflikt
- Shqyrtoni rregullisht planet e emergjencës me ekipin

FJALË QË DUHEN DHE NUK DUHEN PËRDORUR NË KONFLIKT**Fjalë që mund të përdorni:**

- "Le të marrim një moment për t'u qetësuar."
- "Mund të më shpjegosh shqetësimin tënd?"
- "Të dëgjoj. Le të gjejmë një zgjidhje."
- "Le të marrim pak kohë dhe të rikthehemi më vonë."
- "Siguria jote është e rëndësishme. Le të veprojmë me profesionalizëm."

Fjalë për të shmangur:

- "Qetësohu!" (mund ta përkeqësojë situatën)
- Sarkazëm, ngritje zëri, ose kritika personale
- Kërcënime dhe fyerje
- Fjalë si "Po e ekzagjeron" ose "Po bën dramë"

STATISTIKA PËR DHUNËN NË PUNË

- Më shumë se 20,000 incidente ndodhin çdo vit në SHBA (BLS)
- Dhuna është shkaku i katërt më i zakonshëm i vdekjeve në punë (OSHA)
- Rreth 2 milionë punonjës raportojnë incidente çdo vit
- 1 në 7 vdekje të lidhura me punën ndodh për shkak të dhunë

SI TË RAPORTONI SHQETËSIME

Parandalimi i dhunës nuk është vetëm politikë — është për sigurinë tuaj.

Raportoni çdo shqetësim menjëherë te mbikëqyrësi juaj ose kontaktoni Departamentin e Burimeve Njerëzore.

HR do të angazhojë Departamentin e Marrëdhënieve të Punës për të menaxhuar situatën.

NJIHNI TË DREJTAT TUAJA

Si punonjës, ju keni të drejtë:

- Për një ambient pune të sigurt dhe të respektueshëm
- Të raportoni ngjarje pa frikë nga hakmarrja
- Të aksesoni politikat dhe procedurat e kompanisë
- Të merrni pjesë në trajnime dhe stërvitje të sigurisë

Të gjitha raportimet do të trajtohen me konfidencialitet dhe seriozitet. Zëri juaj ka rëndësi.

Çajra Bimore për Mbrojtje Imunitare

Me afrimin e muajve të vjeshtës, moti i ftohtë sjell me vete të ftohura dhe infeksione të tjera virale. Çajrat bimore mund të ndihmojnë në mbrojtjen e shëndetit imunitar falë përmbajtjes së lartë të polifenoleve (flavanoleve) dhe antioksidantëve. Çajrat më të zakonshëm si çaji i zi, oolong, i bardhë dhe jeshil vijnë të gjithë nga bima *Camellia sinensis*, dhe secili përpunohet ndryshe për t'i dhënë një shije unike. Nga ana tjetër, çajrat bimore që vijnë nga rrënjët, gjethet, bimët dhe erëzat ofrojnë përfitime të shumta për imunitetin.

ÇAJRA BIMORE PËR FORCIMIN E SISTEMIT IMUNITAR:

- Çaji i Shafranit të Indisë (Kurkuma): Uj inflamacionin, është i pasur me antioksidantë dhe ndihmon në rregullimin e përgjigjes imunitare ndaj substancave të huaja.
- Çaji i Xhenxhefillit: Ndihmon në luftimin e infeksioneve.
- Çaji nga Rrënja e Lukumisë (Licorice): Ka veti antimikrobike dhe antivirale, aktivizon qelizat imunitare dhe rregullon nivelet e citokinave.
- Çaji i Hibiskut ose Manës së Zezë (Elderberry): Të pasur me vitaminë C dhe mbështesin përgjithësisht shëndetin imunitar.

ZAKONE TË SHËNDETSHME PËR TË FORCUAR IMUNITETIN:

Të kujdesesh për veten përmes ushqimit të shëndetshëm, aktivitetit fizik dhe higjienës së mirë është mënyra më e mirë për të mbështetur sistemin imunitar:

- Konsumoni një dietë të ekuilibruar me fruta e perime të freskëta, drithëra të plota, proteina të dobëta dhe shumë ujë gjatë ditës.
- Kufizoni ushqimet inflamatore si ëmbëlsirat, ushqimet e skuqura dhe alkoolin.
- Lani duart para ngrënies dhe pas përdorimit të tualetit për të reduktuar ekspozimin ndaj mikrobeve dhe viruseve.

