

safety lately



نشرة السلامة A&A Solutions Facility Elevated



التوعية والوقاية من العنف في مكان العمل

في هذه المسألة

التوعية والوقاية من العنف في مكان العمل
إعلامات التحذير والمؤشرات الحمراء

شاي الأعشاب لتعزيز المناعة
عادات صحية

التوعية والوقاية من العنف في مكان العمل

أكتوبر هو شهر التوعية الوطنية بمنع التنمر، مما يجعله الوقت المثالي لزيادة الوعي حول العنف في مكان العمل. العمال في خدمات التنظيف، وخاصة أولئك الذين يعملون بمفردهم أو في الورديات الليلية، معرضون بشكل أكبر لسلوكيات عدوانية. من التهديدات اللفظية إلى الاعتداء الجسدي، يمكن أن يحدث العنف في العمل في أي مكان. تقع على عاتقنا جميعًا مسؤولية أن نكون يقظين، وأن نستجيب بشكل مناسب، وأن نحمي بعضنا البعض.

أرقام حول العنف في مكان العمل

- أكثر من 20,000 حادث عنف في أماكن العمل سنوياً في الولايات المتحدة (مكتب إحصاءات العمل)
- العنف في مكان العمل هو رابع سبب رئيسي للوفيات المهنية في أمريكا
- ما يقرب من 2 مليون عامل أمريكي يبلغون عن تعرضهم للعنف في العمل كل عام
- من كل 7 وفيات في مكان العمل ناتجة عن العنف 1 (OSHA)

الإبلاغ عن المخاوف

الوقاية من العنف في مكان العمل ليست مجرد سياسة - بل تتعلق بحماية فريقنا. إذا كانت لديك أي مخاوف أو شاهدت سلوكاً قد يعرض شخصاً للخطر، أبلغ مشرفك المباشر أو تواصل مع قسم الموارد البشرية. ستقوم الموارد البشرية بالتنسيق مع قسم العلاقات العمالية لمعالجة المسألة وفقاً للإجراءات المناسبة.

اعرف حقوقك

بصفتك موظفاً، لديك الحق في:

- بيئة عمل آمنة ومحترمة، خالية من العنف، التمييز، والتحرش
- الإبلاغ عن المخاوف أو السلوك غير اللائق دون خوف من الانتقام
- الوصول إلى سياسات وإجراءات الشركة
- المشاركة في التدريبات وتمارين السلامة

جميع التقارير سرية ويتم التعامل معها بجدية. صوتكم مهم - لا تتردد أبداً في التحدث.

ما هو العنف في مكان العمل؟

يشمل العنف في مكان العمل أي عمل أو تهديد بالعنف الجسدي، أو التحرش، أو التخويف، أو سلوك مهدد ومُعْظَل آخر يحدث في موقع العمل. يتراوح من التهديدات والإهانات اللفظية إلى الاعتداءات الجسدية وحتى القتل.

علامات التحذير والمؤشرات الحمراء

- تهديدات مباشرة أو مبطنة ضد الزملاء
- سلوك بجنون الارتياح أو تقلبات مزاجية حادة
- هوس بالأسلحة
- غضب مفرط منقرارات العمل
- اهتمام عاطفي غير متبادل
- انخفاض الإنتاجية وتدهور العلاقات

نصائح الوقاية

- شجع التواصل المحترم والعمل الجماعي
- أبلغ عن أي سلوك مقلق على الفور
- لا تتجاهل التهديدات، حتى لو كانت علبسبيل المزاح
- تعلم مهارات فكالتصعيد الأساسية
- راجع إجراءات الطوارئ بانتظام

التواصل في مكان العمل: كلمات يجب استخدامها وتجنبها

استخدامها:

- "دعونا نأخذ لحظة للهدوء"
- "هل يمكنك مساعدتي في فهم قلقك؟"
- "أفهم ما تقوله. دعنا نجد حلاً"
- "دعنا نبتعد قليلاً ونعود لاحقاً لهذا الموضوع"
- "سلامتك مهمة. دعنا نتعامل مع هذا باحترافية"

كلمات يجب تجنبها:

- "أهدأ!" (قد تؤدي إلى تفاقم الوضع)
- "السخرية، الصراخ، أو اللغة الاتهامية"
- التهديدات أو الإهانات الشخصية
- "عبارات مثل 'أنت تبالغ'"



عادات صحية لدعم الجهاز المناعي

الاعتناء بأنفسنا من خلال التغذية، وممارسة الرياضة، والعادات الصحية الجيدة، هو وسيلة ممتازة لدعم جهاز المناعة:

- تناول نظام غذائي متوازن يحتوي على فواكه وخضروات طازجة، حبوب كاملة، بروتينات خالية من الدهون، والكثير من الماء طوال اليوم.
- تقليل استهلاك الأطعمة المسببة للالتهاب مثل الأطعمة المقلية، الحلويات والمشروبات الكحولية.
- الحفاظ على النظافة الشخصية، مثل غسل اليدين قبل الأكل وبعد استخدام الحمام، يقلل من التعرض للجراثيم والفيروسات.

شاي الأعشاب لتعزيز المناعة

مع اقترابنا من أشهر الخريف، يأتي الطقس البارد مصحوبًا بنزلات البرد وغيرها من العدوى الفيروسية. شاي الأعشاب يمكن أن يدعم صحة الجهاز المناعي بفضل احتوائه العالي على البوليفينولات (الفلافانولات) ومضادات الأكسدة. تشمل أنواع الشاي الشائعة الشاي الأسود، الأولونغ، الأبيض والأخضر - وجميعها مشتقة من ويتم معالجتها، (Camellia sinensis) نبات الكاميليا الصينية بطرق مختلفة لإنتاج نكهات مميزة. بالمقابل، تقدم شاي الأعشاب المصنوع من الجذور، الأوراق، الأعشاب والتوابل، فوائد مناعية قوية.

أنواع شاي الأعشاب التي تدعم جهاز المناعة

- شاي الكركم (الكركمين): يقلل من الالتهابات، غني بمضادات الأكسدة، ويدعم صحة الجهاز المناعي من خلال تنظيم الاستجابة المناعية ضد الأجسام الغريبة.
- شاي الزنجبيل: يساعد في مكافحة العدوى.
- شاي جذر العرقسوس: يحتوي على خصائص مضادة للميكروبات والفيروسات، كما ينشط خلايا المناعة وينظم مستويات السيتوكينات.
- C، غني بفيتامين (Elderberry) شاي الكركديه أو البلسان، ويعزز الصحة العامة للجهاز المناعي.

