

safety lately



Bilten Sekirite A&A Elevated Facility Solutions

Sensibilizasyon ak Prevansyon Vyolans nan Travay

Sensibilizasyon ak Prevansyon Vyolans nan Travay

Mwa Oktòb se Mwa Nasyonal Kont Entimidasyon, kidonk li se moman ideyal pou mete aksan sou prevansyon vyolans nan travay. Anplwaye netwayaj yo, espesyalman sila yo ki travay pou kont yo oswa nan mitan lannwit, ekspozè a pi gwo risk pou yo viktim konpòtman agresif. Soti nan menas vèbal rive jiska atak fizik, vyolans kapab rive nenpòt kote. Se responsablite nou tout pou n rete vijilan, reponn ak kalm, epi pwoteje youn lòt.

Nan nimewo sa a:

➤ **Sensibilizasyon ak Prevansyon
Vyolans nan Travay**

Siy Avètisman ak Konpòtman Enkryetan

➤ **Te Ibyen Pou Pwoteksyon Kont
Maladi**

Bon abitud

KISA KI VYOLANS NAN TRAVAY?

Vyolans nan travay se nenpòt zak oswa menas vyolans fizik, asèlman, entimidasyon, oswa lòt konpòtman deranjan ki fèt sou plas travay la. Sa gen ladan l menas, abi vèbal, atak fizik e menm zak kriminel tankou omisid.

SIY AVÈTISMAN AK KONPÒTMAN ENKYETAN

- Menas dirèk oswa endirèk sou lòt anplwaye
- Konpòtman sispèk oswa chanjman radikal nan atitud
- Obsede ak zam oswa vyolans
- Fache twòp sou desizyon travay
- Enterè lanmou ki pa reponn
- Pèfòmans travay ki tonbe ak konfli ak lòt kolèg

KONSÈY POU PREVANSYON

- Ankouraje respè ak kolaborasyon
- Rapòte nenpòt konpòtman ki sanble danjere imedyatman
- Pa janm inyore menas, menm si yo sanble se blag
- Aprann teknik debouya ak deseskalad
- Revize plan ijans yo ak tout ekip la regilyèman

KOMINIKASYON NAN TRAVAY: MO POU ITILIZE & POU EVITE**Mo ou ka itilize:**

- "Ann pran yon ti moman pou nou kalme n."
- "Èske ou ka esplike m pi byen?"
- "M tande sa ou di a. Ann chèche solisyon ansanm."
- "Ann pran espas nou e n ap pale pita."
- "Sekirite w enpòtan. Ann jere sa ak respè."

Mo pou evite:

- "Kalme w!" (li ka mete plis dife)
- Sakas, kriye, mo akizatè
- Menas oswa ofans pèsonèl
- "Ou fè tròp!" oswa mo k ap degrade

ESTATISTIK ENPÒTAN SOU VYOLANS NAN TRAVAY

- Plis pase 20,000 ka vyolans rive chak ane nan travay Ozetazini (BLS)
- Vyolans se katriyèm pi gwo koz lanmò nan travay (OSHA)
- Plis pase 2 milyon travayè rapòte yo viktim vyolans chak ane
- 1 sou chak 7 lanmò sou travay se akòz zak vyolans

SI TÈ RAPORTONI SHQETÈSIME

Prevansyon vyolans se plis pase règ: se pwoteksyon ekip la. Si ou gen enkyetid oswa ou temwen yon konpòtman danjere, tanpri pale ak sipèvizè w oswa kontakte Depatman Resous Imèn. HR ap fè lyen ak Depatman Relasyon Travay pou jere ka yo kòrèkteman.

KONNEN DWA W

Kòm anplwaye, ou gen dwa:

- Gen yon espas travay san vyolans, abiz oswa diskriminasyon
- Rapòte nenpòt ka vyolans san w pa pè pinisyon
- Aksè ak règleman ak pwosedi konpayi an
- Patisipe nan fòmasyon ak egzèsis sekirite

Tout rapò yo trete ak konfidansyalite ak respè. Pawòl ou konte — pa rete an silans.



Te Ibyen Pou Pwoteksyon Kont Maladi

Pandan sezon otòn lan ap pwoche, tan frèt la pote avèk li grip ak lòt enfeksyon viris. Bwè te fè ak remèd fèy kapab ede ranfòse sistèm iminitè a gras ak gwo kantite polifenòl (flavanòl) ak antioksidan yo genyen ladan yo. Te ki pi komen yo gen ladan yo te nwa, oolong, blan, ak vèt—yo tout sòti nan plant *Camellia sinensis* epi chak pase nan yon pwosesis diferan pou bay gou espesyal yo. Men, te fè ak remèd fèy (tankou rasin, fèy, plant ak epis) se sa ki bay plis benefis pou ranfòse sistèm iminitè a.

KALITE TE REMÈD FÈY POU SIPÒTE SISTÈM IMINITÈ A:

- Te Kimen (Tèmirik): Diminye enflamasyon, rich ak antioksidan, epi li ede regle repons iminitè kont mikwòb.
- Te Jenjanm: Ede konbat enfeksyon.
- Te Rasin Reglis (Likoris): Gen pwopriyete anti-mikwòb ak anti-viral; li aktive selil iminitè yo epi regle nivo sitokin yo.
- Te Ibisisk oubyen Elderberry: Gen anpil vitamin C epi ede soutni bon fonksyònman sistèm iminitè a.

BON ABITID POU SIPÒTE SISTÈM IMINITÈ W:

Pran swen tèt ou ak bon nitrisyon, fè egzèsis regilyèman, epi pratike bon ijyèn se pi bon fason pou kenbe sistèm iminitè a fò.

- Manje manje fre tankou fwi ak legim, grenn antye, ak pwoteyin mèg.
- Bwè ase dlo chak jou.
- Evite manje ki bay enflamasyon tankou manje fri, bagay ki gen twòp sik, ak alkòl.
- Toujou lave men ou anvan w manje ak apre w fin itilize twalèt la pou redui risk ou ekspozé ak mikwòb oswa viris.

