

safety lately



Biuletyn Bezpieczeństwa A&A Elevated Facility Solutions

Świadomość i Zapobieganie Przemocy w Miejscu Pracy

Świadomość i Zapobieganie Przemocy w Miejscu Pracy

Październik to Narodowy Miesiąc Świadomości Przemocy i Nękania – idealny czas, aby skupić się na zapobieganiu przemocy w miejscu pracy. Pracownicy branży sprzątającej, szczególnie ci pracujący samodzielnie lub podczas nocnych zmian, są bardziej narażeni na agresywne zachowania. Od gróźb słownych po fizyczne ataki – przemoc może wystąpić wszędzie. Naszym wspólnym obowiązkiem jest czujność, spokojna reakcja i ochrona siebie nawzajem.

W tym numerze:

- **Świadomość i Zapobieganie Przemocy w Miejscu Pracy**
Znaki ostrzegawcze i niepokojące zachowania
- **Herbata ziołowa dla ochrony odporności**
Zdrowe nawyki

CZYM JEST PRZEMOC W MIEJSCU PRACY?

Przemoc to każde działanie lub groźba przemocy fizycznej, nękanie, zastraszanie lub inne zakłócające zachowanie, które ma miejsce w miejscu pracy. Obejmuje to groźby, zniewagi słowne, napaści fizyczne, a nawet ekstremalne przypadki takie jak zabójstwo.

ZNAKI OSTRZEGAWCZE I NIEPOKOJĄCE ZACHOWANIA

- Bezpośrednie lub pośrednie groźby wobec współpracowników
- Podejrzane lub gwałtowne zmiany w zachowaniu
- Obsesja na punkcie broni lub przemocy
- Nadmierna złość z powodu decyzji związanych z pracą
- Natarczywe zainteresowanie innymi pracownikami
- Spadek wydajności i częste konflikty

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ZAPOBIEGANIA

- Promuj wzajemny szacunek i współpracę w zespole
- Zgłaszaj niepokojące zachowania natychmiast przełożonemu
- Nigdy nie ignoruj gróźb, nawet jeśli wydają się żartem
- Naucz się technik łagodzenia napięć i deeskalacji
- Regularnie przeglądaj plany awaryjne z całym zespołem

SŁOWA, KTÓRYCH UŻYWAĆ I UNIKAĆ**Słowa, które warto używać:**

- „Zróbmy krótką przerwę, aby się uspokoić.”
- „Możesz mi wyjaśnić, co cię martwi?”
- „Słucham cię. Spróbujmy znaleźć rozwiązanie.”
- „Zróbmy krok w tył i porozmawiajmy później.”
- „Twoje bezpieczeństwo jest ważne. Porozmawiajmy spokojnie.”

Słowa, których należy unikać:

- „Uspokój się!” (może wywołać odwrotny efekt)
- Sarkazm, krzyk, oskarżenia
- Groźby lub obrażanie
- „Przesadzasz” lub „Nie rób dramatu”

STATYSTYKI DOTYCZĄCE PRZEMOCY W PRACY

- Ponad 20 000 przypadków przemocy rocznie w USA (BLS)
- Przemoc to czwarta najczęstsza przyczyna śmierci w miejscu pracy (OSHA)
- Ponad 2 miliony pracowników zgłasza przypadki przemocy rocznie
- 1 na 7 zgonów związanych z pracą spowodowany jest przemocą

JAK ZGŁASZAĆ NIEPOKOJĄCE SYTUACJE

Zapobieganie przemocy to nie tylko procedura – to troska o bezpieczeństwo zespołu. Zgłoś swoje obawy natychmiast przełożonemu lub skontaktuj się z działem HR. Dział HR skieruje sprawę do Działu Relacji Pracowniczych, jeśli będzie to konieczne.

POZNAJ SWOJE PRAWA

Jako pracownik masz prawo do:

- Bezpiecznego i szanującego miejsca pracy
- Zgłaszania problemów bez obawy przed odwetem
- Dostępu do polityk i procedur firmy
- Udziału w szkoleniach i ćwiczeniach bezpieczeństwa

Wszystkie zgłoszenia są traktowane poufnie i poważnie. Twój głos ma znaczenie – nie milcz.

Herbata ziołowa dla ochrony odporności

Wraz ze zbliżaniem się jesieni, chłodniejsza pogoda niesie ze sobą przeziębienia i inne infekcje wirusowe. Herbaty ziołowe mogą wspierać zdrowie układu odpornościowego dzięki wysokiej zawartości polifenoli (flawanoli) i przeciwutleniaczy. Do najpopularniejszych herbat należą herbata czarna, oolong, biała i zielona; wszystkie pochodzą z rośliny *Camellia sinensis*, a każda jest przetwarzana w unikalny sposób ze względu na swój niepowtarzalny smak. Natomiast herbaty ziołowe z ziół, korzeni, liści i przypraw zapewniają najkorzystniejszą ochronę immunologiczną.

HERBATY ZIOŁOWE WSPOMAGAJĄCE ODPORNOŚĆ:

- Herbata z kurkumy (kurkuminy) zmniejsza stany zapalne, jest bogata w przeciwutleniacze i wspiera ogólną odporność poprzez regulację odpowiedzi immunologicznej na substancje obce
- Herbata imbirowa pomaga zwalczać infekcje
- Herbata z korzenia lukrecji ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, a także działa immunomodulująco, aktywując komórki odpornościowe i regulując poziom cytokin
- Herbata z hibiskusa lub czarnego bzu – herbaty bogate w witaminę C, które wspomagają ogólną odporność

ZDROWE NAWYKI WSPIERAJĄCE ODPORNOŚĆ:

Dbanie o siebie poprzez odżywianie, ćwiczenia i higienę to doskonały sposób na wsparcie odporności. Spożywanie zbilansowanej diety bogatej w świeże produkty, produkty pełnoziarniste, chude białko i dużą ilość wody przez cały dzień. Ograniczanie spożycia produktów powodujących stany zapalne, takich jak produkty bogate w cukier, potrawy smażone i alkohol. Dbanie o higienę, myjąc ręce przed jedzeniem i po skorzystaniu z toalety, pomaga zmniejszyć narażenie na zarazki/wirusy.

