

safety lately



ወርሓዊ ዜና ካብ A&A Elevated Facility Solutions

መዓልቲ ዲሴምበር ደህና ክትተኽእሉ

መዓልቲ ዲሴምበር ደህና ክትተኽእሉ

እዚ ዓመት ክንወድእ ምእላይ ኣብርሃን ጽቡቕ ስራሕኩም፣ ቁርጠኛነትኩም፣ እና ትኩረትኩም ኣብ ደህንነት ብዝሓለፍ ኣመሰግናኩም። ዲሴምበር ሓደሽቲ ፈተናታት ይመጽእ፣ ንቐዕ ዝበሃል ዝቐዝም ናይ ክረምቲ ኣየር፣ ምእታው ዝሓትት መበገሲ መእተዊታት፣ ብዙሕ እግሪ መንገዲ ምውዳእ፣ እና ተቐሚጡ ቀን ስራሕታት። እነዚ ኣቕሓ ሁነታት ምንሸራተት፣ ናይ ኬሚካል ኣደጋታት እና ናይ መሳርሒ ጉድኣት ይጨምራሉ።

Safety Lately ናይ ዚ ወርሒ ንኹሉ ደህና ክንትተኽእል፣ ከቢድ ክንረኽብ፣ እና ዓመት ብሕጉስ ክንወድእ ንምግባር ተዘጋጅቶ እዩ።

ኣብዚ ሕታም፡

- መዓልቲ ዲሴምበር ደህና ክትተኽእሉ
- ደህንነት እና ዕረፍት፡ የበዓል ጊዜ ጭንቀት እና የኣእምሮ ጤና

1. ናይ ክረምቲ ምንሽራተት፡ መዓተርን መውደቕን

ናይ ክረምቲ ብርድ ኣየር ዝሓትት መሬት፡ በረዶ ዝሓትት መግቢ፡ ዝተረፈ ጨው፡ እና ፍሳሽ ይፈጠር። እነዚ ኣቕሓ ኣደጋታት ምንሽራተት ይብዝሑ ይግባእ።

ንኽትቐጽል ዝግባእ ነገራት፡

- ኣብ ካልእ ዘይምንሽራተት ጫማ ሕጂ ይልበሱ
- ኣብ ዝሓትት ወይ በረዶ መሬት ብቀስታ እና ብነጠላ እግሪ ተመሊሱ
- ንኽትሓፍቱ ናይ "ዝሓትት መሬት" ምልክት ብቐጥታ ይእልሉ
- ውሃ ወይ ፍሳሽ ካብ ደገ ስት ምስ ረኣየኩም ኣብ ቅልጡፍ ይዓጽዉ
- ምንሽራተት ዝኽእሉ ቦታታት፡ ፍሳሽ ወይ በረዶ ዝሓትት መግቢ ይሓቱ እንተተረኣኹ

ነጻነገራት ኣብ ብሓቂ ጉድኣት ይከልከላሉ።

2. ናይ ኬሚካል ደህንነት እና ትክክለኛ መለያ መድረስ

መንጽትምስ ንኽጥቀሙ ኣብ ዕለት ብዙሕ ዓይነት ምርታት ክንጥቀም ከም እንተሃልዩ ክስማዑ ትኽእሉ። እነዚ ኬሚካሎች ብደህንነት ክምህር ይግባእ።

ኣስተምህሮ፡

- ናይ A&A ወይ ናይ ዕገበ ዝተፈቐዱ ምርታት ብቻ ተጠቂሙ
- ኩሉ መርዒ ብልኪ መለያ ይኹን — ምንም ምስክር የለን
- ኬሚካሎች ኣይተዋሃብን
- SDS (መዝገበደህንነት መረጃ) ሁልጊዜ ኣብ ናይ ቦታ ደህንነት ፋይል ይገኙ
- መለያ እንተዘይኮነ ወይ እንተተዛረበ ንድሕሪት ምጥቃም ነዘይጸናጽካ

እንተገለጹ፡ ኣብ ኩሉ ግዜ ሕቶ ይጠውቑ። ኬሚካሎች ብደህንነት ምጥቃም ኹሉን ይጠቓልል።

3. PPE – መጀመርታዊ መከላኸቲ ዘለኻ መሳርሒ

ናይብቐጽሊ መከላኸቲ መሳርሒ (PPE) ኣብ ስራሕኻ ምንቃሓሕ ይዕግዝ እዩ።

ከም ዝርከብ ስራሕ ዝተመሳሰሉ ዕቃታት ይፈልጡ ክከኣሉ ይኽእሉ፡-

- ናይደህንነት A1 ወይ A4 ቆንጠር
- ቆሻሻ፡ ካርቶን፡ ሪሳይክል እና pallet jacks ምስንፍላፍል ዘይትረፍ ቆንጠር
- ብዝሓስየ ውሃ ወይ ኩፍት ዝሕብር ሓደጋ ዓይኒ መከላኸቲ

- ዘይምንሽራተት ጫማ
- ናይ ክረምቲ መዳል (ቆንጠር፡ ጭሕማ ጨርቂ፡ ዝርዝር ልብስ) ንቦታ ደገ

እንተዋና እቃይ PPE ዘይብልካ ወይ ዝተጎዱ እቃታት እንተሃልዩ ንመራሕካ ንስዕብ ይገባር።

4. ናይ መሳርሒ ሁነታ ምትእታው

ብዕለት-ዝተጠቐሙስ መሳርሒን መሳርሒን ኣብ ጥራይ ሁነታ ይትከተሉ።

እነዚ ምስ ረኣዩ ብቐልጡፍ ይሕቱ፡-

- ገመድ-ዝተጎዱ
- ዘተረፈ ናይ ምድማር መያዝ (ground prong)
- ቆልዓ ዝርግጽ ናይ mop ባልዳ
- ኮምፒውተር ወይ ማሽን መዓፈር፡ ኣስቐይም ሽቶ ወይ ድምጺ ዝተገለፀ
- መታጠቢ ናይ mop ዝተጠቀሙ ኣብ መሳርሒ ወይ ቆሻሻ ማእቀፍ

መሳርሒ-ዝተጎዱ ኣይተጠቐሙ — ድንጋጤ፡ ምቃጠል ወይ ውድቕ ይኽእሉ ዘሎም።

5. ግፊት በዓልን ድካምን ምምሕዳር

እዚ ዝተጫወተ ዘመን እዩ፡ እና ቀሊል እትደኽም ወይ ዝኸፈን ክትስምዕ ትኽእል። ድካም ስህተትን ጉድኣትን ይጨምር ይግባእ።

ዝተመሓለፈ መንገዱ ደህንነት፡

- እቲ ዝተውሲድካን ዕረፍቲ ይውሰዱ
- ኣብ ቀን ስራሕ ውሃ ይጠጡ
- ኣብ ከቢድ ወይ ዝተሳነቐ ስራሕ ኣገዳሲ ኣይጠውቑ
- ድኻም ወይ ግፊት እንተሃልዩ ንመራሕካ ይገልጹ ዓይነት-ጥቕሲኹም ከም ቀዳማይ ይቆጽር።

6. ናይ ክረምቲ ኣስተዳደር (ንደገና-ደገ ስራሕ)

እንተ እንስሳ ክፋል ስራሕኻ ኣብ ደገ እኮነ፡-

- ብብዙሕደረት ዘለዎ ዘመቐ ልብስ ተለብሱ
 - እዋንኻ፡ ጆመውካን፡ ራስኻን ይሸፍኑ
 - የምድማር እረፍት እንተሃልዩ ይውሰዱ
 - የናይ ካቡዕ ወይ ማይት ምልክታት ይብሉ
- ናይብርድ ግፊት ብፍጥነት ይመጽእ — እርስኻ ተኣቲኹ።

7. ጉዳትን ንቅርብ ስህተት (NEAR MISSES) ምሕታት

እንተተጎድኡኻ ብስራሕ — ኣብ ትንሽ ብምልካም — ብቕድሚት ሕቶ ንመራሕኻ ንሕቶ። ቅድሚ-ምሕታት ትክክለኛ ንትሕክምና ይዕግዝ እና ካብ ተቐሚጡ ጉዳት ይከልከላል።

እንተኣደ ንቅርብ ስህተት (near miss) ረኣይካ — ዝሓለፈ ኣደጋ ትሕዝስ ዝኾነ — ንመራሕኻ ንሕቶ። እዚ ካብ ተወሳኺ ጉዳት ይከልከላል።

ኣስተምህሮ፡

- ኣብ eHub ምሕታት ከም ናይ ኣደጋ ፊርማ የተለየ እዩ
- መራሕኻ ናይ AAIFS ድረ-ገጽ ትክክለኛ ቅጽ ክትምልእ ይሕግዝካ

የተጎዱወይ ናይ ኣደጋ ሓደጋ ምሕታት ናይ ቅጣት ኣይኮነን።

8. GOOD SAVES (NEAR MISSES) ዓይነት ቅልልት።

Good Saves እነታይ ሰብኣብ ዕድል ቅድሚ ከም ጉዳት ክርከብ ዝኽእል ኣደጋ ይመለከት።

ምሳሌታት፡

- ናይ ተጎድኣ ገመድ ምሕታት
- ዘይተለያየ ቀለም ዘለዎ ኬሚካል ምልክት
- ሰብ ክወድቕ ቅድሚ ምስ ተለብሰ ምንታጽዕ
- ዝተሰበረ መሳርሒ ምሕታት

እዚተግባር ጉዳት ይከልከላል እና ኹሉ ይጠቓልል። እንተ Good Save ኣለካ — ነጻ ካፍል።

መስግነት እና መዓልቲ መወዳእታ ዓመት

ናይዕለት እዋን ንደህንነት ብዝግባእ ዝመጹ ኩሉ ሰራሕተኛታት የቐንየልኩም። ናትኩም ምስ ዝኾነ ብርቱዕ ኣባል ቡድንታትና ይኸውን፣ ጉዳት ዝትሓነን፣ እና ትዕዛዝ ዝኸተምን።

ዝሓበመኩምትኩረት — ምምልኣይ ናይ ሓትት መሬት ምልክታት፣ PPE ምልባስ፣ ኣደጋ ምሕታት፣ ሕብረትኩም ምጥንቃቕ — ሓቂ ልዩ ልዩነት ይፈጥር።

ኣብኩሉ ዝተገበርኩም ንጽሩይ ኣመሰግናኩም።

ንእርስኻንንስድራኻን ደህና፣ ጤናማ፣ ዕረፍተኛ ዝተለወደ ወፀባት እናመን እትኽእል።

2025 ብደህንነት ክንወድእ፣ ሓደሽ ዓመት-ብዝተሰፋ ክንጀምር ንገብር።



ደህንነት እና ዕረፍት፡ የበዓል ጊዜ ጭንቀት እና የአእምሮ ጤና

የበዓልወቅት ደስታ ይምጣል እንጂ፣ በቤትን እና በስራን ወገን ይበዛ ይችላል ጭንቀት። ብዙ ስራ፣ ብርድ አየር እና የቤተሰብ ግዴታ ማንኛውንም ሰው ድካም ወይም ጭንቀት ሊያስከትሉ ይችላሉ።

የአእምሮጤናኝ መከበር ከኩሉ ዕላማ ዝላዓለ አስፈላጊ እዩ። እቲ ጭንቀት እና ስንብት ብቅሊሉ ስራሕናን መስራሕታትናን ይነኣእና ስርሕቲ ይቻንስ።

ኣብዚ ወርሒ ጭንቀትን ለመቀነስ ቀሊል መንገዳት፡

- 1 ደቂቕ ምዕራፍ ውሰዱ፡

ባዕሉኹም ምብራሕ፣ መንካእ ምስዕር፣ ኣእምሮውን መደብ።

- ሓቂ ውሃ ጠጡ፡

ብርድ ብምስማዕታ ሰብ ውሃ ምጥመት የረሳ።

- ቅድሚያ ምሽት ብደንብ ብሉ፡

ምግብ ምስዕጣእ እንቅስቃሴኩም ኣዘዩ ይቕንያል።

- ኣጸዋሪ ዕረፍቲ ብብዙሕ ጥቕሚት ተጠቐሙ፡

ሓሳብኩም ንጥራይ ይምጽኣ።

- ንሓይ ይተሓባብሉ፡

ጭንቀት ብዘሕሉ ተጋባዕቲ ኣለኹም።

- ኣይትቸኩሉ፡

ዝተዛረብ ወርሒ እዩ፣ ግን ብቀስታ ስራሕ ዕላማ ዝሓፍስ እዩ።

ለምን ጠቓሚ እዩ?

ጭንቀትሓሳብኩምን ውሳኔ ምስርሕኩምን ይነኣእና። ኣእምሮ ጸገም ኣደጋ ይዕልኽ እና ብደህና ናብ ስደት ከይንርኣ ይሓገዝኩም።



ገለ ርኣ። ገለ በል።
ደሓን ኩን።

Safe2Say ዝኾነ ሰብ ኣብ ጋንታና ስሙ ከይተገልጸ ሓደጋታት ድሕነት፡ ግንይ ተግባር ወይ ስክፍታታት ክሕብር የኽእሉ። ፍርዲ የለን። ሕነ ምፍዳይ የለን።

ርኽቡ!



ሕቅታት ወይ ጸብጻብ ምቕራብ
የድልየካ?

ብ 914.998.2345 ደውሉ ወይ
ድማ ነቲ QR ኮድ ስካን ግበሩ