

SAFETY MOMENT

Safety Precautions During RAMADAN

RAMADAN is the holiest month for Islam. Muslim followers mark it by completely fasting during the daylight hours every day of the entire month. Followers will eat a meal before dawn and another after dusk with nothing in between. The sudden intake of food and fluid initially may lead to uneasiness, weakness and dehydration.

Following precautions shall be taken to avoid any accident during fasting:

- Stay at cool calm places as much as you can, and do not spent much time under the sun;
- Take regular breaks/rest;
- Look after those fastening, in a case of symptoms dehydration call help;
- Wear loose comfortable clothing to ensure better air circulation;
- If you feel bad, tell about it, do not refuse assistance;
- Diabetics need to pay special care during fast;

You are most at risk for safety problems caused by fasting/poor sleep at these times:

- While driving
- Between 12 noon and 3 p.m.
- The first few days of Ramadan
- Your first two days working after days off
- Near the end of the work day
- When activity levels are high in your work area



AFTER THE FAST:

- Drink plenty water;
- Avoid excess of tea or coffee as it may lead to dehydration;
- Include plenty of fruits and liquids in your diet;
- Reduce & avoid excessive fatty food. Take more light food and soup;
- Get adequate rest and sleep.

Each year during Ramadan the number of Incidents both in the workplace and on the roads of Muslim countries increases significantly. Those who are fasting will encounter a change in eating and sleeping habits, and these changes may have a detrimental effect on their driving and work.



We ask all workers to respect the opinions and feelings of those who are fasting. Please do not smoke, drink or eat in public places.

МИНУТКА ПО ТБ

Меры предосторожности во время РАМАЗАНА

РАМАЗАН – самый священный месяц в Исламе. Мусульмане отмечают его абсолютным ежедневным постом в дневное время в течение всего месяца. Постящиеся принимают пищу лишь один раз до рассвета и другой – после захода солнца, ничего не принимая в этом промежутке. Неожиданный приём пищи и жидкости может вызвать неудобство, слабость и обезвоживание.

Во избежание несчастных случаев во время поста необходимы следующие предосторожности:

- Как можно дольше находитесь в прохладном месте, реже бывайте на солнце;
- Периодически отдыхайте;
- Присматривайте за теми, кто постится, в случае обнаружения симптомов обезвоживание обращайтесь за помощью;
- Носите свободную удобную одежду для обеспечения лучшей циркуляции воздуха;
- Если Вы чувствуете себя плохо, скажите об этом и не отказывайтесь от помощи;
- Работникам, страдающим диабетом необходимо проявлять особую осторожность во время поста;

Риск возникновения опасных ситуаций, связанных с постом и недосыпанием повышается в эти моменты времени:

- Во время вождения;
- В промежутке между полуднем и 3 часами дня;
- В первые несколько дней Рамазана;
- В первые два рабочих дня после выходных;
- Перед окончанием рабочего дня;
- В периоды высокой рабочей нагрузки;



ПОСЛЕ ПОСТА:

- Пейте много воды;
- Старайтесь не употреблять кофе, чай – это может привести к обезвоживанию;
- В свою диету включите больше фруктов, жидкости;
- Уменьшите либо исключите употребление жирной пищи. Больше ешьте лёгкую пищу и супы;
- Отдыхайте и спите столько, сколько требуется;

Каждый год вовремя священного месяца Рамазан в мусульманских странах значительно увеличивается число происшествий на рабочем месте и на дорогах. Люди, которые соблюдают пост, сталкиваются с изменением обычного режима приема пищи и сна, а эти изменения могут оказать отрицательное воздействие на их работу и навыки вождения автомобиля.

Просим всех работников уважать мнение и чувства постящихся. Пожалуйста, не курите, не пейте и не ешьте в публичных местах.

ҚТ бойынша шағынжиын

РАМАЗАН айы кезіндегі сақтық шаралар.

РАМАЗАН айы – Ислам дінінде ең қасиетті ай. Мұны мұсылмандар тұтас бір ай бойы күндізгі уақытта күнделікті ораза ұстаумен атап өтеді. Адамдар ораза ұстағанда таң атпай тұрып "сәресін" бекітіп, күн батқаннан кейін "ауыз ашады", яғни, таң атқаннан күн батқанға дейін тамақтанбайды. Тамақ пен сұйықтықты шектеп қолдану қолайсыздықты, әлсіздікті және сусыздануды тудыруы мүмкін. Ораза кезінде оқыс оқиғалардың алдын алу үшін төмендегідей сақтық шараларын ұстану қажет:

- Тиісінше көлеңкелі салқын жерлерде көбірек болу, күн көзінде ұзақ жүрмеу;
- Мезгілімен тынығу;
- Ораза ұстаған адамдарды назарда ұстаңыз, сусыздандыру белгілері пайда болған жағдайда көмекке жүгініңіз;
- Ауа айналымын жақсарту үшін ыңғайлы, қолайлы киімді киіңіз;
- Егер Сіз өзіңізді жайсыз сезінсеңіз хабарлаңыз, көрсетілетін көмектен бас тартпаңыз;
- Қант диабетімен ауратын жұмысшыларды Ораза кезінде ерекше назарда, бақылауда ұстау керек;

Ораза ұстау және аз ұйқымен байланысты қауіпті жағдайлардың пайда болу қаупі мына уақытта күшейеді:

- Көлік жүргізу кезінде
- Талтүс пен түскі сағат 3 аралығында
- Рамазан айының алғашқы бірнеше күнінде
- Демалыстан соң алғашқы екі жұмыс күнінде
- Жұмыс күні аяқталар алдында
- Жұмыс көлемі көп кезде

Оразадан кейін:

- Көп мөлшерде су ішіңіз;
- Кофе, шай ішпеуге тырысыңыз - бұл сусыздандыруға әкелуі мүмкін;
- Өз диетаңызға көбірек жемістер мен сұйық сусындарды қосыңыз;
- Майлы тағамдарды аз мөлшерде немесе мүлдем қолданбаңыз. Жеңіл тағамдар мен сорпаларды көбірек қолданыңыз;
- Қажетінше демалып, ұйықтаңыз.

Жұмыс орнында және жолда болатын жазатайым оқиғалар саны Мұсылман елдерінде Рамадан айы кезінде жыл сайын едәуір көбейуде. Ораза ұстайтын адамның тамақтану және ұйықтау әдеттері өзгеретіндіктен, бұл өзгерістер адамның көлік айдау және жұмыс жасау қабілеттеріне кері жасау қабілеттеріне кері әсерін тигізуі мүмкін.



Барлық қызметкерлерге, ораза ұстайтын адамдардың пікірлері мен сезімдерін құрметтеулеріңізді сұраймыз. Өтініш, қоғамдық орындарда темекі шекпеңіз, сусын ішіп, тамақтанбаңыз.