

رسالة السلامة

السلامة في شهر رمضان



شهر رمضان تتغير فيه عاداتنا اليومية من حيث الأكل والشرب والنوم بشكل كبير وقد تؤثر هذه التغييرات التي تطرأ على نظام حياتنا في قدراتنا على التركيز والقيام بالأعمال. ومن هذا المنطلق جرى التنبيه على بعض أمور السلامة خلال هذا الشهر المبارك.

- الحرص على تأخير السحور وتجنب تناول الأطعمة المحتوية على نسبة كبيرة من البهارات أو الملح.
- تجنب أشعة الشمس الحارة والحرارة الناتجة عن المعدات والآلات والأفران ويجوز لك في حالة الضرورة التبريد بالماء وأخذ قسطاً من الراحة عند التعب.
- تجنب النوم تحت المعدات والآلات والمعدات الثقيلة والناقلات والسيارات وفوق السقالات والمنصات وبين الصناديق في المستودعات وتحت الطاولات.
- تجنب الإنفعال والتسرع والعادات السيئة والسلبية، فالصوم عبادة وخلق وبذلك تحافظ على صحتك وتطور من نفسك في هذا الشهر العظيم إلى ما هو أفضل.
- تجنب السهر المستمر فإن في ذلك خطراً على صحتك.
- تجنب المشروبات الغازية والأكلات التي تحتوي على المواد الحافظة والتي تحتوي كذلك على الألوان والنكهات الصناعية ، فإن خطرهما عظيم على الصحة عامة .
- تجنب الإكثار من أكل اللحوم والمكسرات فإنها توهن الجسم وترهق جميع أجهزته وخلاياه.
- تجنب تناول الأكل الساخن والبارد وكذلك المشروبات الساخنة والباردة في وقت واحد فإنها تشكل خطراً على الصحة.
- الحرص على التركيز بشكل أكبر أثناء السياقة والإلتزام بأداب وقواعد المرور وخاصة في الساعات القليلة قبل الإفطار التي قد يقل فيها التركيز عند الصائمين .



هواتف الطوارئ

- البريقة : 21111
- زلطن : 28111
- الراقوبة : 29111
- الإستقلال : 27777
- الحطبية : 27111
- الساحل : 26111
- الجبيل : 28319
- مصراة : 26777

