



هواتف الطوارئ

البريقة

21111

زلطن

28111

الراقوبة

29111

الأستقلال

27777

الخطيبة

27111

الساحل

26111

الجبل

28319

مصراته

26777

شهر رمضان تتغير فيه عاداتنا اليومية من حيث الأكل والشرب والنوم والسلوك بشكل كبير وقد تؤثر هذه التغيرات التي تطرأ على نظام حياتنا في قدراتنا على التركيز والقيام بالأعمال. ومن هذا المنطلق وجب التنبيه على بعض الأمور المتعلقة بالسلامة خلال هذا الشهر الكريم:

- الحرص على تأخير السحور وتجنب تناول الأطعمة المحتوية على نسب كبيرة من البهارات أو الملح.
- تجنب أشعة الشمس المباشرة ومصادر الحرارة قدر الإمكان ويمكنك في حالة الضرورة أخذ قسطاً من الراحة والتناوب على العمل مع زملائك الآخرين.
- تجنب الراحة في غير الأماكن المخصصة وخاصةً بجوار المعدات والآلات والسيارات والأماكن التي قد تتعرض فيها للإصابات المباشرة.
- تجنب الإنفعال والتسرع والعادات السيئة والسلبية، فالصوم عبادة وخلق وبذلك تحافظ على صحتك بابتعادك عن الضغوطات النفسية.
- تجنب السهر المستمر فإنه يؤثر سلباً على أدائك للعمل ومما يعرضك ويعرض الآخرين للخطر.
- الحرص على التركيز بشكل أكبر أثناء القيادة والالتزام بآداب وقواعد المرور لمنع الحاق الضرر بالغير لأن ذلك يعتبر من تعاليم ديننا الإسلامي .
- تجنب القيادة في ساعات الذروة كلما أمكنك ذلك.

قد لا تفطرا جباً ...
لسلامتك تجنب السرعة ...



انتبه

أثناء القيادة فالصوم
يلزمك بالسلوك
القويم