

Bunları Biliyor Musunuz ?



Ramazan ayında imsak ile iftar arasındaki uzun süreli oruç süreci, çalışma ritmimizi zaman zaman etkileyebilmektedir. İş sağlığı ve güvenliğini her zaman ön planda tutarak bu süreci en sağlıklı şekilde yönetebilmek adına aşağıdaki hususlara dikkat edilmesi önem taşımaktadır.

Vücudunuzu Dinleyin

Uzun süreli açlık ve susuzluk dayanıklılığı etkileyebileceğinden, gün içindeki fiziksel durumunuzu yakından takip edin.

Belirtilere Karşı Uyanık Olun

Kan şekeri düşüşünün yaratabileceği halsizlik, baş dönmesi ve odaklanma güçlüğü gibi durumlara karşı dikkatli olun.

Sahuru Atlamayın

Enerji dengenizi koruyabilmek için sahur öğününü kesinlikle atlamayın ve iftarı geciktirmeyin.

Doğru Beslenin

Hızlı acıktıran basit karbonhidratlar yerine; lifli, sindirimi yavaş ve uzun süre tok tutan gıdaları tercih edin.

Su İhtiyacını Karşılایn

Gün içindeki susuzluk riskini en aza indirmek için iftar ile sahur arasında yeterli miktarda su için.

Kafeini Sınırlandırın

Vücuttan sıvı kaybını artırabileceği için çay ve kahve gibi kafeinli içeceklerin tüketiminde ölçülü olun.

Enerjinizi Yönetin

Özellikle fiziksel güç gerektiren işlerde kendinizi aşırı zorlamaktan kaçının ve enerjinizi dengeli kullanın.

Kısa Molalar Verin

Özellikle ofis ortamında uzun süre hareketsiz kalmamaya özen gösterin ve kısa süreli zihinsel dinlenme araları yaratın.

Yöneticinize Bilgi Verin

Aşırı halsizlik, görme bulanıklığı, baş dönmesi veya baygınlık hissi yaşarsanız derhal yöneticinize haber verin.

Güvenliği Ön Planda Tutun

İş sağlığı ve güvenliğinin ortak sorumluluk olduğunu unutmayın; her koşulda kişisel güvenliğinizi ilk sıraya koyun.

