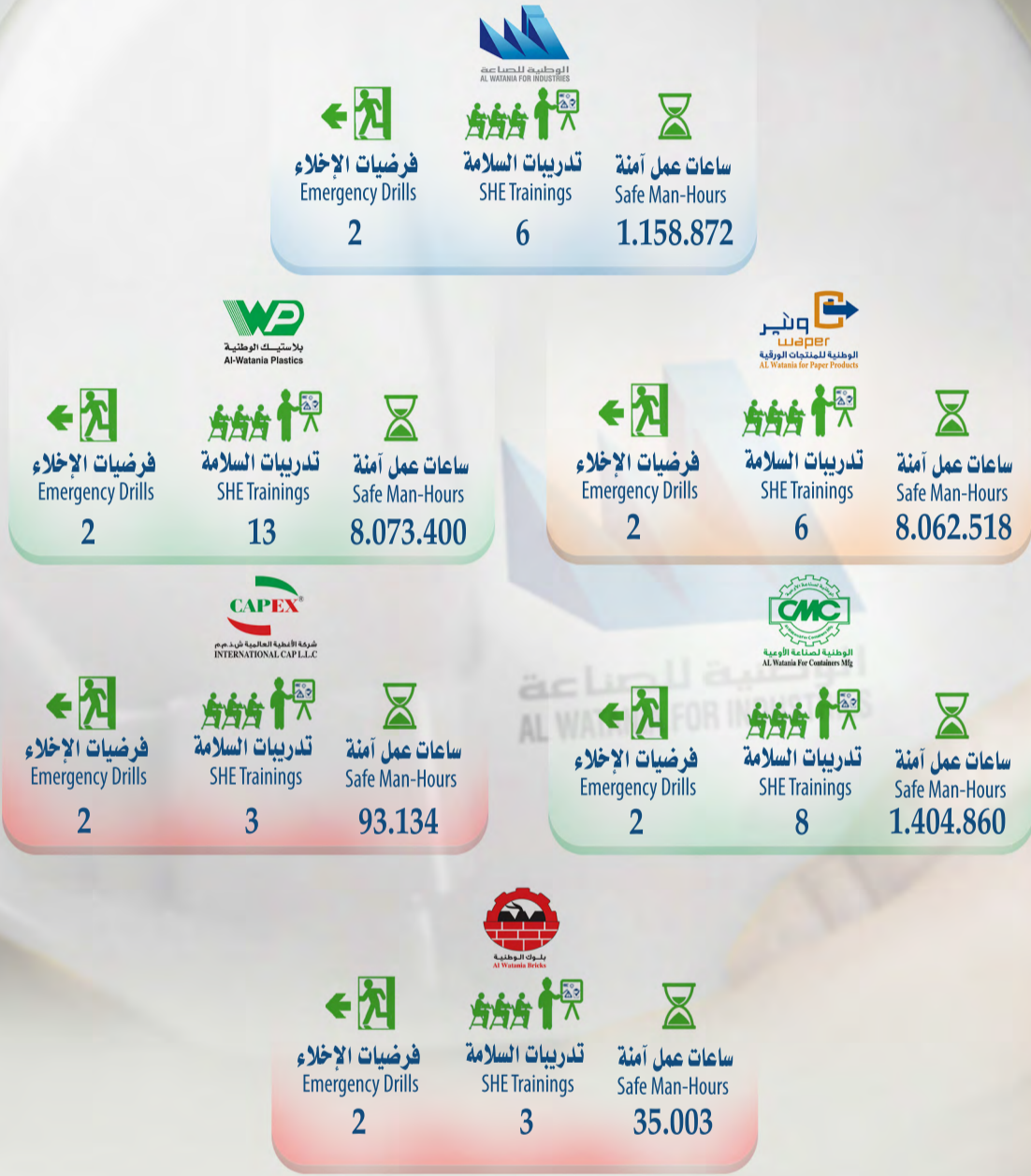


النشرة الدورية للسلامة SAFETY BULLETIN

المجموع الكلي لساعات العمل الآمنة
CUMULATIVE SAFE MAN HOURS

18,824,063+

إحصاءات السلامة SAFETY STATISTICS



تعليمات السلامة في فصل الصيف SAFETY INSTRUCTIONS IN SUMMER

- خذ قسطاً وافراً من الراحة من النوم لساعات كافية
Ensure your body rests by getting enough sleep
- تجنب المشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر
Avoid drinks with large amounts of sugar
- اشرب كمية كافية من الماء يومياً
Drink enough water everyday
- تناول الخضار والفاكهة كل يوم
Eat fruits and vegetables everyday
- تحقق من لون البول .. يجب أن يكون أصفر فاتح
Check your urine color. It should be pale yellow
- أضف القليل من الملح إلى طعامك
Add a little extra salt to your meals
- إذا شعرت بأي توقعك أخبر المشرف على عملك
When unwell, inform your supervisor

المحافظة على الصحة في فصل الصيف
Working Safely in the Summer



- الإغماء الناجم عن الطقس الحار
Heat Syncope
- التقلصات الناجمة عن الطقس الحار
Heat Cramps
- ضربة شمس
Heat Stroke
- الطفح الجلدي
Heat Rash
- الإرهاق الحراري
Heat Exhaustion

خذ فترات راحة قصيرة كل ما أمكن
Take small breaks whenever possible