

# SAFETY BULLETIN

SE KAIT NO : 2.E/MB.07/DBT.KP/2025

EDISI  
MARET  
2025

## Antisipasi perubahan pola istirahat

- Perubahan jam kerja, pola makan dan minum, serta pola tidur

## Kampanye kesehatan dengan penekanan sekurang-kurangnya

- Mengatur waktu dengan efektif untuk memastikan istirahat yang cukup
- Tidur berkualitas dengan menjaga kebersihan dan kenyamanan kamar, hindari kafein sebelum tidur, matikan perangkat elektronik dan mengikuti jadwal tidur yang teratur
- Pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi saat sahur dan berbuka
- olahraga yang cukup

## Mengantisipasi Perubahan struktur pekerja selama libur Hari Raya Idul Fitri

## Antisipasi kunjungan keluarga dan masyarakat ke area tambang dengan memastikan prosedur keselamatan bagi semua orang yang diizinkan masuk

## Perkuat pengawasan operasi tambang di area beresiko tinggi dengan menggunakan

- hasil inspeksi
- hasil audit
- hasil evaluasi statistik KP

## Sebelum bekerja setelah Libur Hari Raya Idul Fitri, lakukan langkah-langkah

- Induksi Keselamatan dan *Refreshment*. selenggarakan induksi keselamatan untuk semua pekerja
- Periksa Kelayakan Kesehatan kerja. pastikan pekerja dalam kondisi *fit to work*



HAL : Peningkatan Kewaspadaan Pengelolaan Keselamatan Pertambangan pada Bulan Suci Ramadhan 1446 H

mandiri coal  
Fueling Tomorrow



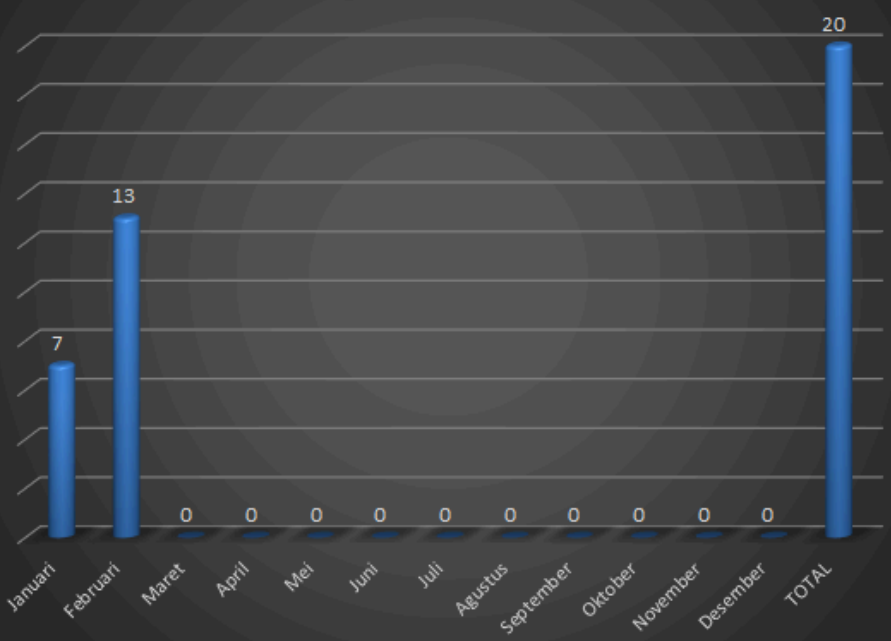
# Safety BULLETIN

**PT MANDIRI INTIPERKASA**



## STATISTIK KECELAKAAN BULAN MARET 2025

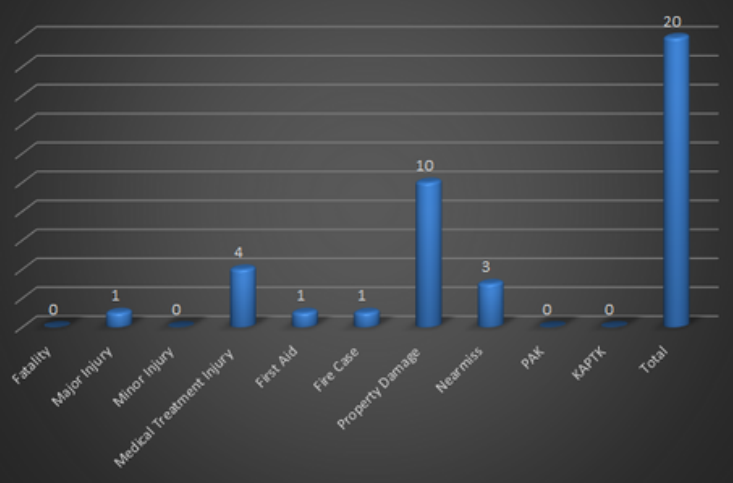
Jumlah kecelakaan Berdasarkan Bulan Berjalan YTD 2025



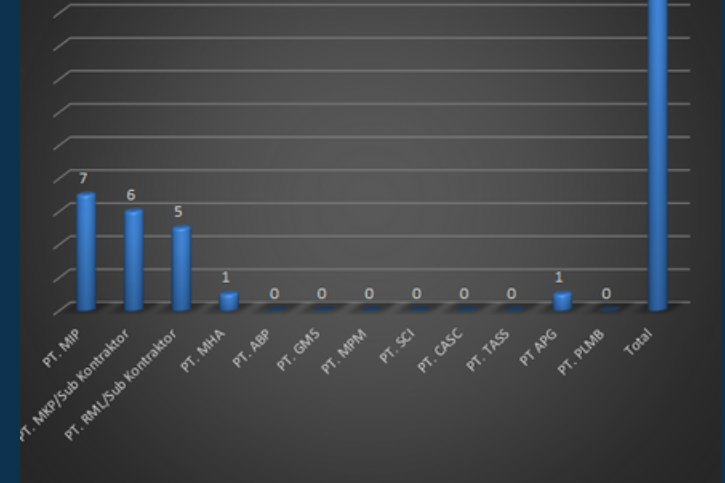
**PADA BULAN FEBRUARI 2025 TELAH TERJADI 13 KASUS KECELAKAAN DENGAN KATEGORI SEBAGAI BERIKUT :**

- 1. MAYOR : 1 KASUS**
- 2. NEARMISS : 2 KASUS**
- 3. PROPERTY DAMAGE : 7 KASUS**
- 4. MTI : 2 KASUS**
- 5. FIRE CASE : 1 KASUS**

Jumlah Kecelakaan Berdasarkan Klasifikasi Jenis Kecelakaan YTD 2025



Jumlah Kecelakaan Berdasarkan Perusahaan YTD 2025



# Aturan Penggunaan Obat DI BULAN PUASA

## Tidak Semua Penggunaan Obat Membatalkan Puasa

Yaitu Obat dalam bentuk yang tidak diminum melalui mulut dan masuk saluran cerna

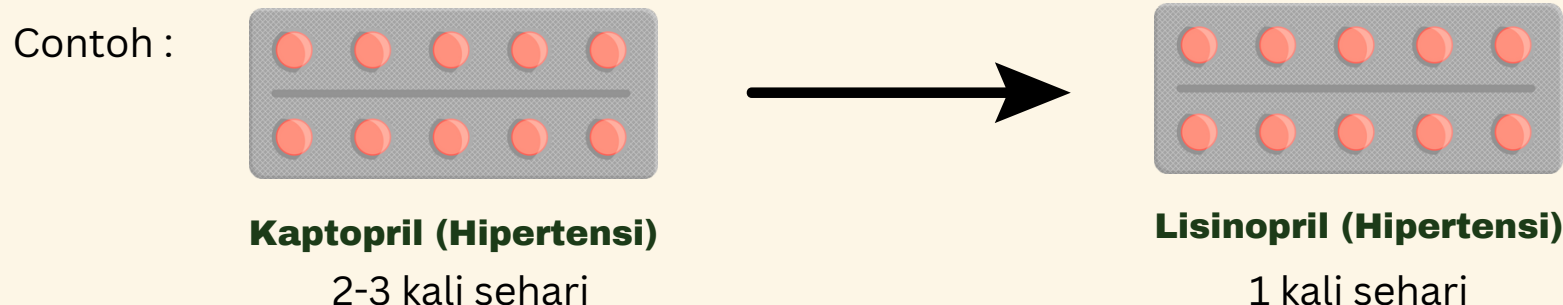


Keputusan Menteri Kesehatan :

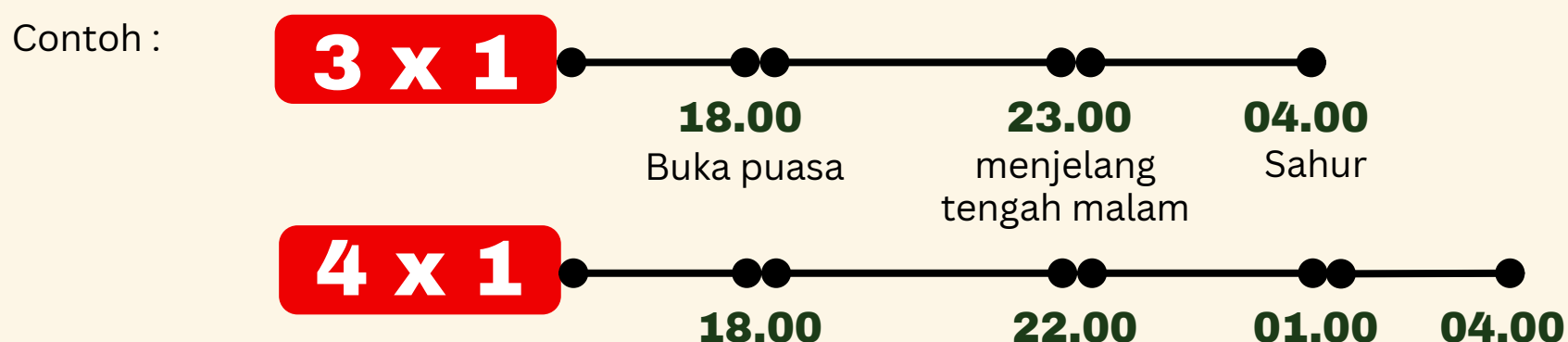
Sumber :  
Media\_sehat\_puasa\_1338.pdf  
(kemkes.go.id)

## Bagaimana dengan Obat yang Harus di Minum 3-4 kali sehari

- 1** Mengganti obat bentuk sediaan lepas lambat atau aksi panjang sehingga frekuensi pemakaian bisa dikurangi menjadi sekali atau 2 kali sehari atau diganti dengan obat lain yang masih memiliki efek dan mekanismes yang sama tetapi memiliki durasi aksi yang lebih panjang. Sesuai anjuran Dokter ya!



- 2** Jika tidak bisa diganti, maka penggunaannya adalah dari waktu buka puasa sampai sahur, yang sebaiknya dibagi dalam rentang waktu yang sama



## Bagaimana Aturan Penggunaan Obat Saat Puasa

Tanya Apoteker!

Perubahan jadwal minum obat mungkin akan mempengaruhi efek terapi obat. karena itu perlu kehati-hatian dalam merubah jadwal minum obat.

Konsultasikan dengan Dokter atau Apoteker Anda!

**1 x 1**

Obat yang diminum 1 x sehari tidak ada perbedaan ketika digunakan saat puasa, dapat digunakan saat malam hari atau saat sahur

**2 x 1**

Obat yang digunakan 2 x sehari disarankan digunakan saat buka puasa dan saat sahur

## Bagaimana Penggunaan Obat Sesudah dan Sebelum Makan



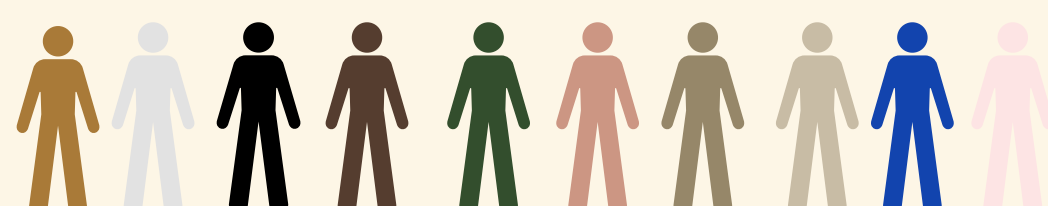
### Sebelum Makan

Jika diminta sebelum makan, berarti 30 menit sebelum sahur atau 1 jam setelah berbuka (pada saat perut kosong)



### Sesudah Makan

Setelah makan artinya kondisi saluran cerna berisi makanan, sekitar 5-10 menit setelah makan besar





# 3 Tips Gaya Hidup Berkelanjutan



## Kurangi Konsumsi Plastik

Gunakan tas belanja kain, botol air isi ulang, dan hindari produk plastik sekali pakai untuk mengurangi sampah plastik.



## Transportasi Berkelanjutan

Gunakan transportasi umum, bersepeda atau berjalan kaki untuk mengurangi emisi gas buang dan mendukung mobilitas ramah lingkungan.

## Hemat Energi

Gunakan lampu hemat energi, matikan peralatan elektronik saat tidak digunakan, dan pilih peralatan rumah tangga yang berlabel hemat energi untuk mengurangi konsumsi energi.



***Together we can save the planet***

