



SHE BULLETIN

PT MANDIRI INTIPERKASA

EDISI
APRIL
2024

TIPS MUDIK SEHAT & AMAN "SAMBUT LEBARAN DENGAN NYAMAN"

- Merencanakan perjalanan dengan matang.
 - Pilih makanan sehat untuk berbuka atau sahur di perjalanan.
 - Periksa Kelayakan Kendaraan.
- Beristirahat selama 15 menit setelah berkendara menggunakan mobil selama 4 jam dan motor setelah berkendara 2 jam
- Istirahat saat lelah.
 - Jangan memaksakan diri untuk berkendara bila sudah mengantuk
 - Mengelola stres selama perjalanan.



**MUDIK AMAN UNTUK KELUARGA
TERCINTA**

**SANYO AJA BISA LOYO...
APA LAGI MANUSIA**

Stay..
safe

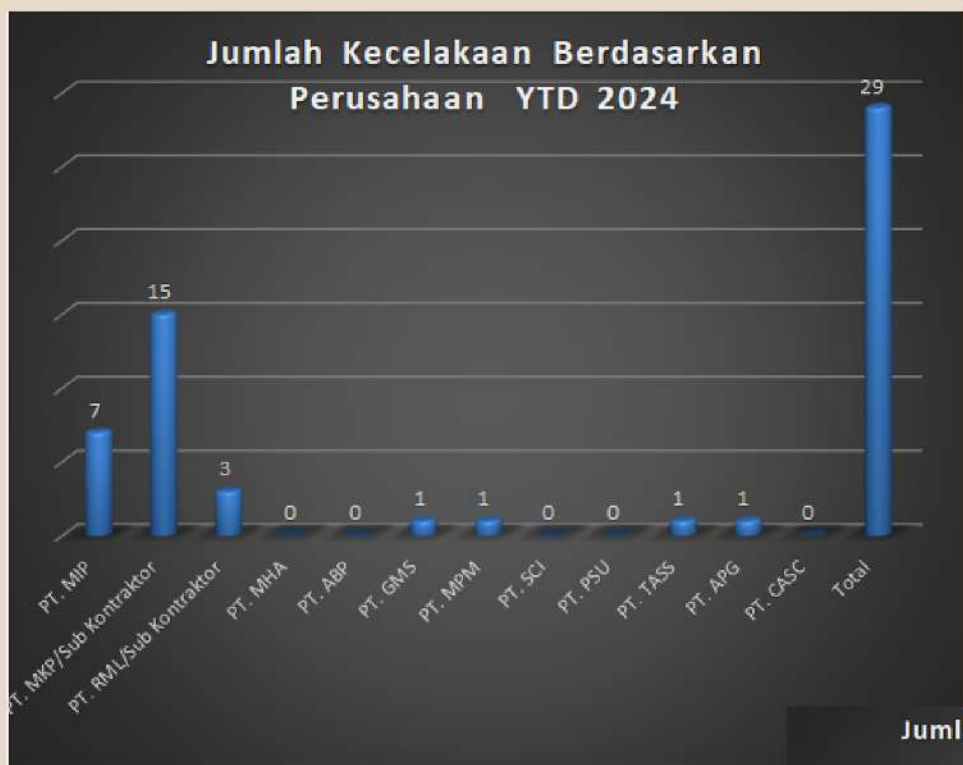
SHE BULLETIN

PT MANDIRI INTIPERKASA



STATISTIK KECELAKAAN BULAN MARET 2024

Jumlah Kecelakaan Berdasarkan Perusahaan YTD 2024



PADA BULAN FEBRUARI 2024 TELAH TERJADI 12 KASUS KECELAKAAN DENGAN KATEGORI SEBAGAI BERIKUT :

- 1. NEARMISS : 1 KASUS**
- 2. PROPERTY DAMAGE : 8 KASUS**
- 3. FIRST AID : 1 KASUS**
- 4. MEDICAL TREATMENT INJURY : 1 KASUS**

Jumlah kecelakaan Berdasarkan Bulan Berjalan YTD 2024



Jumlah Kecelakaan Berdasarkan Klasifikasi Jenis Kecelakaan YTD 2024



FOOD WASTE

Food Waste adalah makanan yang siap dikonsumsi oleh manusia namun dibuang begitu saja dan akhirnya menumpuk di **TPA**.

Menurut **IPCC (2007)**, timbunan limbah makanan di tempat pembuangan akhir akan terkonversi menjadi metana yang berpotensi pada pemanasan global 21 kali lebih besar dari **CO₂**.

Lantas, cara apa saja yang dapat kita lakukan untuk meminimalisir food waste? Berikut, 8 perilaku yang bisa kita terapkan untuk mengurangi food waste :)

- **Pilih porsi makanan sesuai kebutuhan.** Ketahui berapa porsi makanan yang dapat kamu habiskan, untuk membantu mengurangi food waste.
- **Hindari belanja hanya karena kejar diskon.** Dikhawatirkan, produk yang sudah dibeli akan menjadi sampah makanan karena hanya dibiarkan menumpuk hingga kedaluwarsa.
- **Buat daftar belanja.** Dengan membuat daftar belanja maka kamu dapat memprioritaskan bahan-bahan makanan yang dibutuhkan dan menghindari pembelian makanan yang tidak perlu. Terutama membeli bahan makanan yang sudah kamu miliki di rumah.
- **Terapkan aturan FIFO.** Istilah tersebut merupakan cara kita untuk mengatur tata letak makanan dengan bijak. Kamu bisa menerapkan aturan FIFO dengan cara menempatkan makanan yang baru dibeli di bagian belakang lemari es, sehingga bahan-bahan makanan yang sudah lama tersimpan dapat digunakan lebih dahulu.
- **Bekukan sisa makanan.** Upaya tersebut membuat produk awet sehingga mencegah terjadinya pembusukan. Tentunya, penyimpanan makanan di lemari es harus menyesuaikan jenis makanannya.
- **Kreatif mengolah sisa makanan.** Seperti, sisa nasi yang masih segar untuk diolah menjadi nasi goreng atau nasi udak, sisa daging menjadi sate atau abon, dan banyak lagi. So be creative!
- **Sulap sisa makanan jadi pupuk kompos.** Kamu bisa meletakkan composting bag di halaman belakang. Begitu selesai memotong sayur dan bahan-bahan lain, kamu bisa langsung memasukkannya dalam wadah yang sudah disediakan.
- **Sulap sisa makanan jadi tanaman.** Beberapa sayuran yang bisa ditanam kembali antara lain ada wortel, daun minat, kubis, seledri, dan daun bawang.



EPILEPSI/AYAN adalah suatu keadaan dimana beberapa bagian dari otak mengeluarkan sinyal listrik secara serentak dan mengakibatkan kejang.

Apakah **EPILEPSI** merupakan penyakit menular?
Epilepsi **BUKAN** penyakit menular



Apakah **EPILEPSI** merupakan penyakit jiwa/Kesurupan?
Epilepsi **BUKAN** penyakit gangguan jiwa/kesurupan



Bisakah Epilepsi disembuhkan? Epilepsi bisa di sembuhkan dengan meminum obat antiepilepsi dan hidup sehat secara teratur.



BAGAIMANA PERTOLONGAN PERTAMA PADA PENDERITA EPILEPSI PADA SAAT SEDANG TERJADI SERANGAN EPILEPSI ?



Pindahkan penderita ketempat yang aman



Jangan memasukkan benda apapun kedalam mulut penderita



Jauhkan benda benda tajam dari penderita



Miringkan badan penderita setelah kejang berhenti



Hitung berapa lama durasi terjadinya kejang



Tetap bersama penderita setelah kejang berhenti



Berikan alas lembut di bawah kepala penderita



Hubungi ambulance, jika kejang berlangsung > 5 menit.



Longgarkan pakaian dan lepas ikat pinggang penderita



Jelaskan apa yang terjadi pada penderita kepada dokter dan medis