

SHE BULLETIN

PT. MANDIRI INTIPERKASA

BAHAYA GAS METANANA (CH₄)

Tidak hanya pada lingkungan, gas CH₄ juga berbahaya apabila terhirup manusia. Efek samping yang dapat dirasakan dapat berupa mual, sakit kepala, detak jantung lebih cepat. Masalah kognitif juga dapat terjadi seperti kehilangan memori, penglihatan kabur, gelisah, lesu dan lain sebagainya.

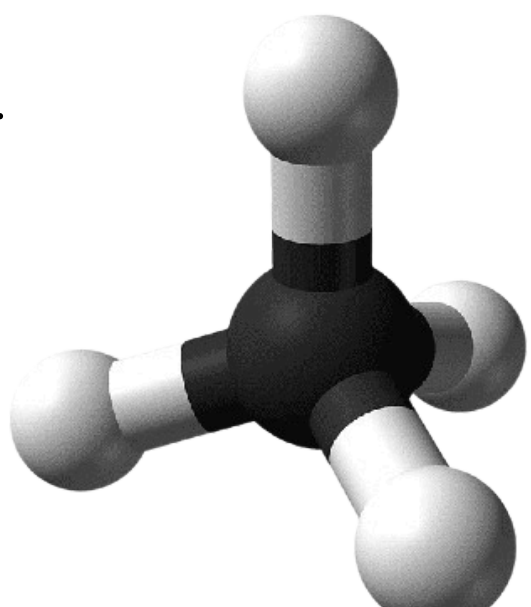
Gas metana atau yang juga disebut CH₄ adalah gas tanpa warna dan bersifat mudah terbakar. Pada kadar yang tinggi, gas ini dapat mengurangi kadar oksigen di atmosfer bumi. Metana dapat mengurangi kadar oksigen hingga 19.5% bahkan dengan kadar yang lebih tinggi lagi, gas metana dapat menyebabkan kebakaran dan ledakan jika tercampur di udara.

Bagaimana Gas Metana Mencemari Udara?

Bahaya gas metana terhadap kualitas udara terjadi dalam cara yang sederhana. Gas metana meninggalkan atmosfer melalui oksidasi membentuk uap air dan karbondioksida. Jadi, metana tidak hanya berkontribusi pada pemanasan global secara langsung tetapi juga melalui pelepasan karbondioksida. Dengan tercemarnya udara akibat gas metana, maka turunlah kualitas udara bahkan membuat udara mengandung racun jika terhirup tidak hanya oleh manusia bahkan juga binatang.

DAFTAR ISI

- Bahaya Blind Spot
- Statistik Kecelakaan Bulan September 2024
- OZON
- Nilai Batas Normal (Gula Darah, Kolesterol dan Asam Urat)

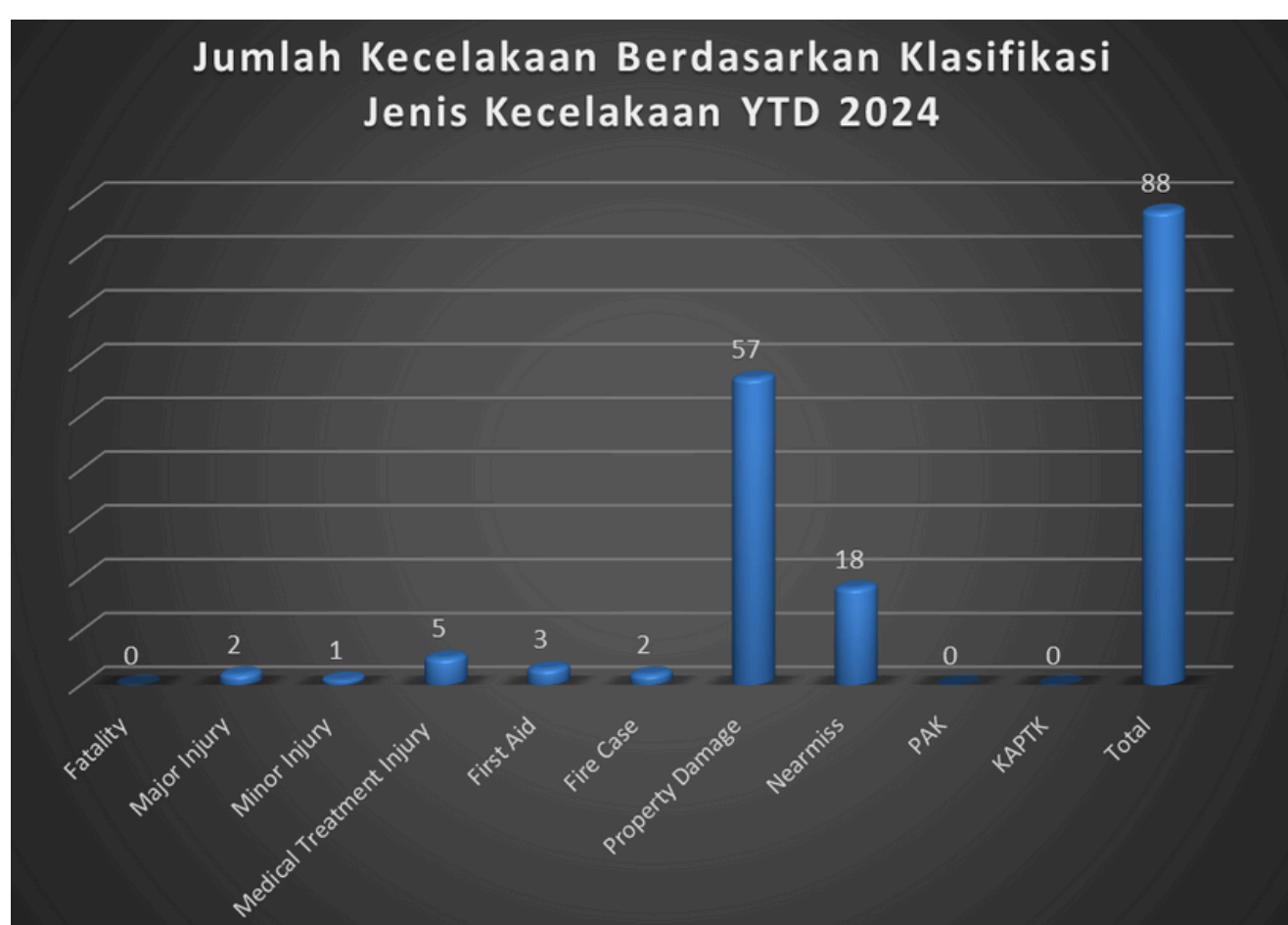
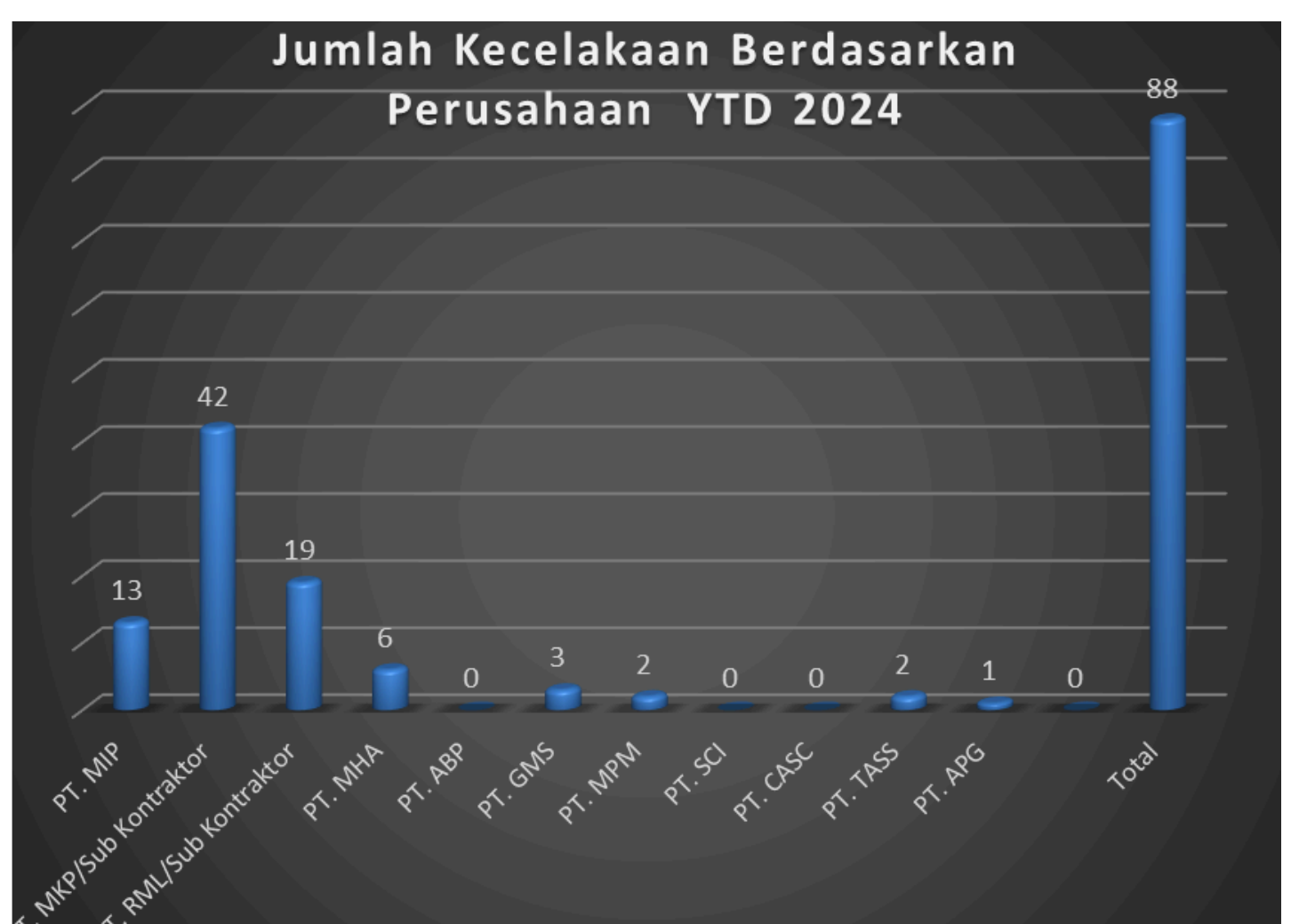
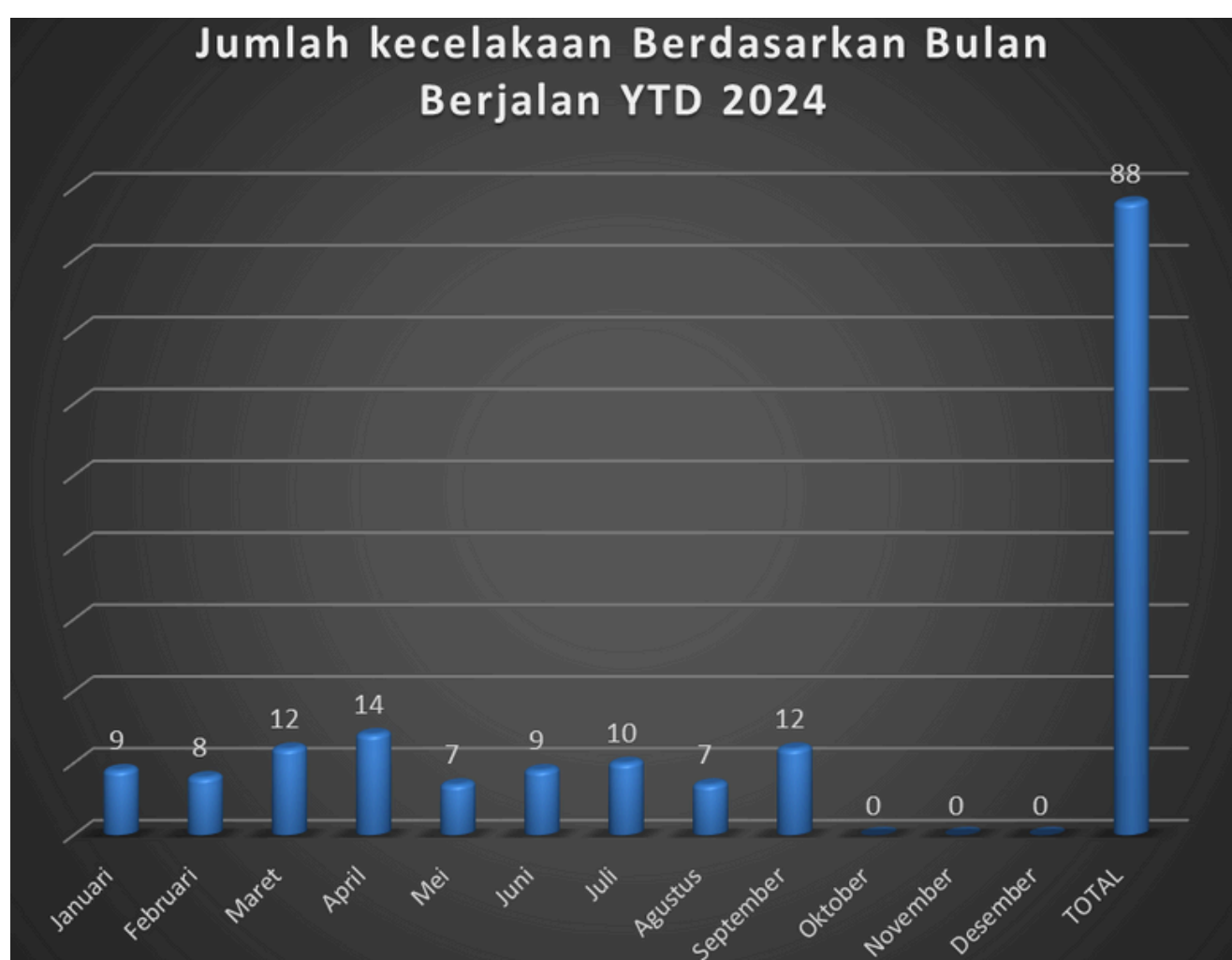


SHE BULLETIN

PT. MANDIRI INTIPERKASA

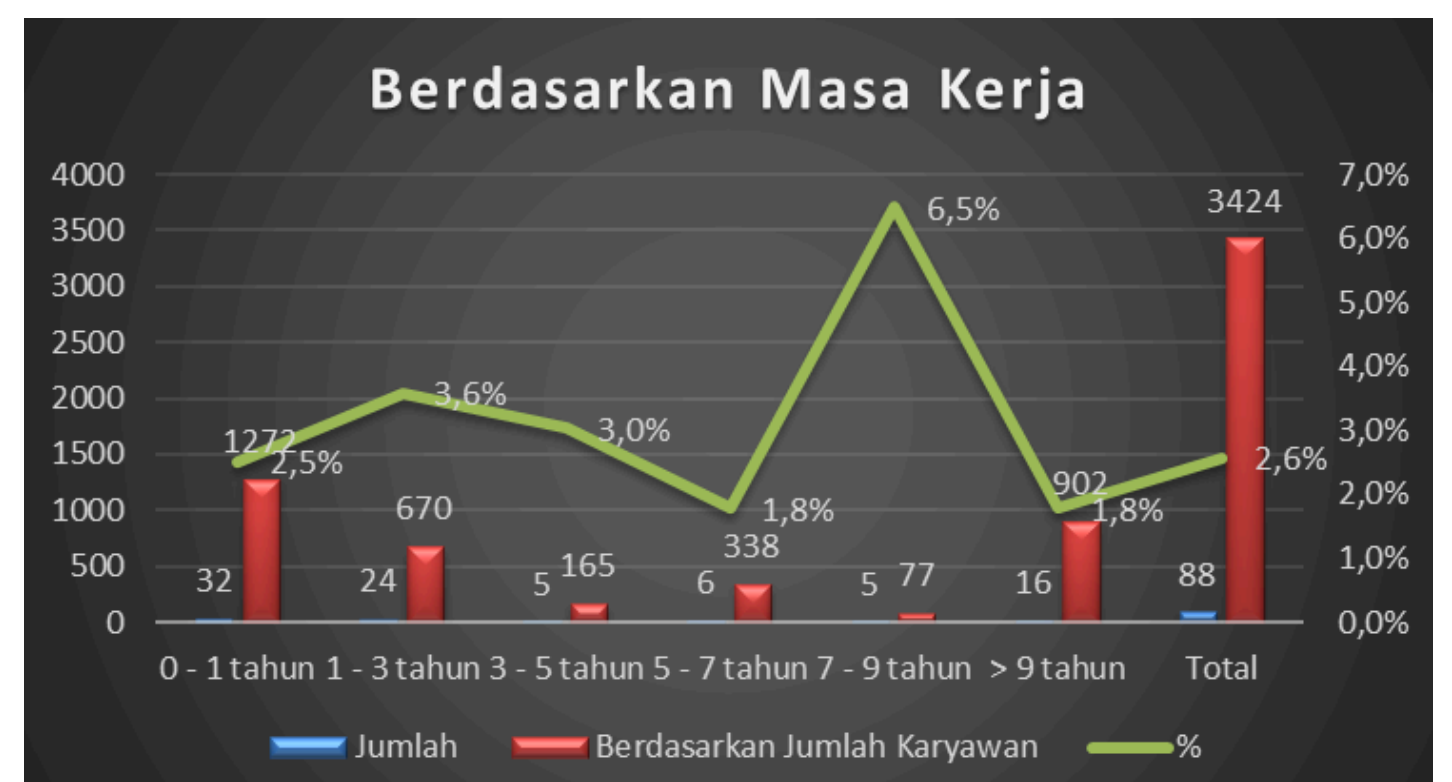
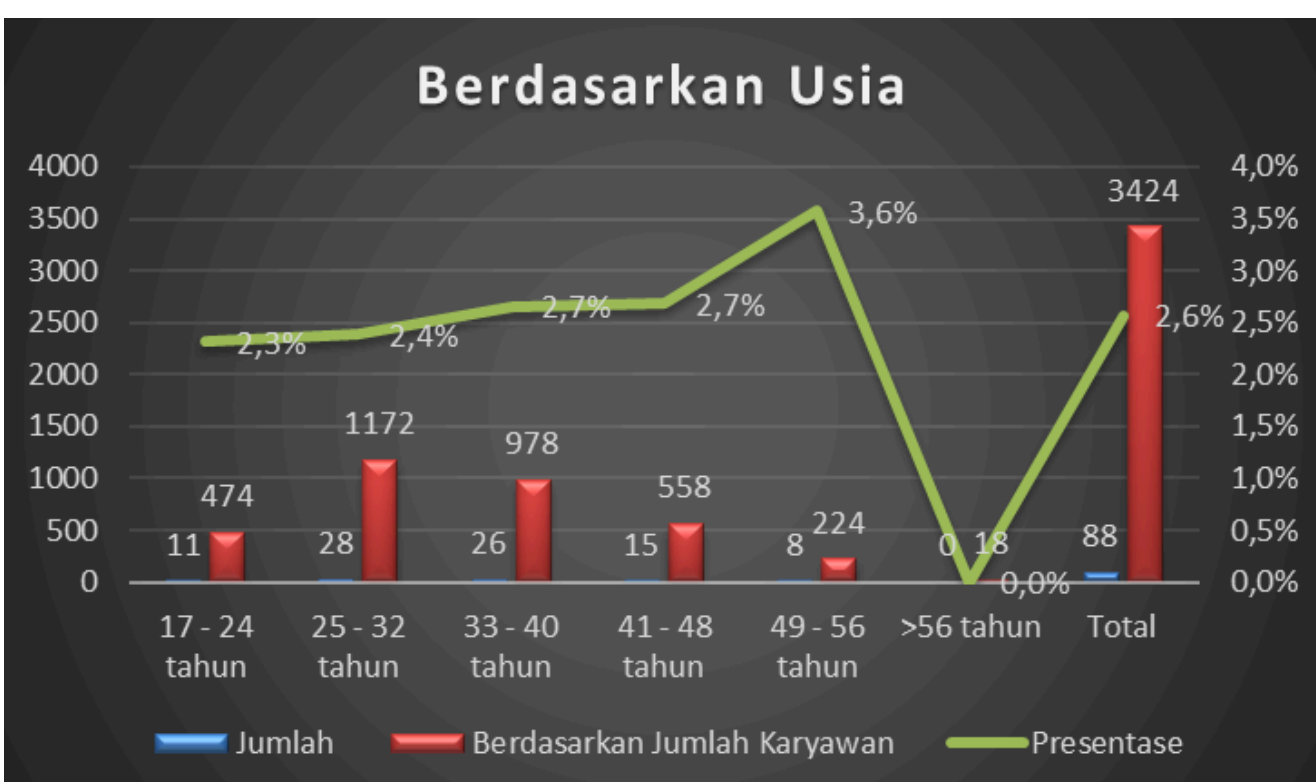
Safety_mip

Edisi : Oktober 2024

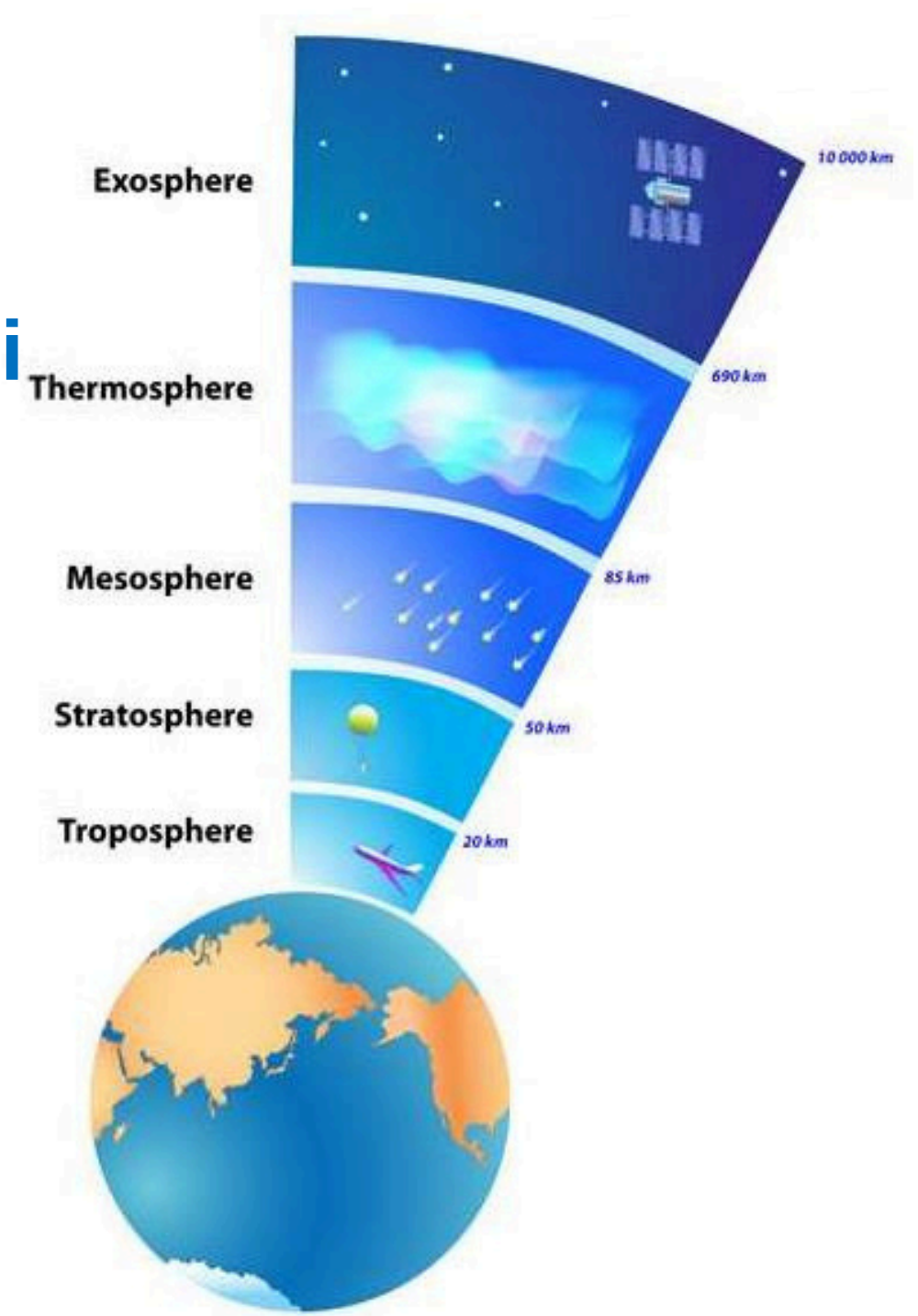


Pada Bulan September 2024 Telah Terjadi 10 Kasus Kecelakaan dengan kategori sebagai

- Near Miss : 1 Kasus**
- Property Damage : 10 Kasus**
- Fire Case : 1 Kasus**
- Minor Injury : 0 Kasus**
- First Aid Case : 0 Kasus**
- Medical Treatment Injury : 0 Kasus**
- PAK : 0 Kasus**
- KAPTK : 0 Kasus**



Lapisan Ozon adalah lapisan gas yang terletak pada lapisan stratosfer bumi yang jaraknya kurang lebih 60 km dari permukaan bumi. Lapisan ini berfungsi untuk menjaga suhu bumi agar tetap stabil dan melindungi bumi dari sinar Ultraviolet (UV) yang berbahaya bagi kehidupan didalamnya, diantaranya mengakibatkan kanker kulit, katarak, kerusakan imun, dan merusak ekologi bumi seperti tumbuhan dan biota laut lainnya, serta melindungi bumi dari benda-benda langit yang jatuh.



Fungsi-fungsi diatas tentu sangat dibutuhkan bagi kelangsungan hidup manusia. Namun, terkadang beberapa kebiasaan manusia dapat menyebabkan semakin menipisnya lapisan ozon, dimana dampak yang paling dirasakan adalah meningkatnya suhu bumi. Menurut World Wild Fund for Nature (WWF), lubang ozon akibat zat kimia, pertama kali ditemukan di Antartika sekitar tahun 1980-an.

Berikut ini beberapa mencegah penipisan lapisan ozon:

- Mengurangi penggunaan *Ozone Depleting Substances* (ODS) seperti CFC / freon
- Memilih bahan-bahan yang ramah lingkungan
- Mengurangi penggunaan kendaraan yang menghasilkan emisi



Nilai Batas Normal

Gula Darah, Kolesterol, Asam Urat

THIS WEEK

Nilai Normal Kolesterol Total



TINGGI

>240 mg/dl

AGAK TINGGI

200-239 mg/dl

NORMAL

<200 mg/dl

Pencegahan

Menerapkan Pola Makan Sehat



Menurunkan berat badan

Olahraga secara teratur



menghentikan kebiasaan merokok

Pencegahan



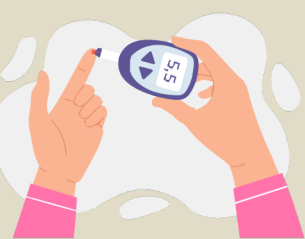
Menerapkan Pola Makan Sehat

kelola stres



pertahankan berat badan ideal

rutin cek gula darah dan hba1c



rutin aktivitas fisik 30 menit setiap hari

Nilai Normal Gula Darah

GDP

<126 mg/dl

GDS

<200 mg/dl

GDP = Gula Darah Puasa

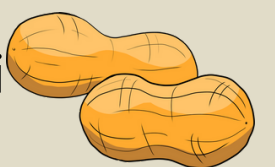
GDS = Gula Darah Sewaktu (Tanpa Puasa)

Pencegahan



perbanyak minum air putih

hindari makanan tinggi purin



konsumsi buah antioksidan tinggi

aktivitas fisik



Nilai Normal Asam Urat

LAKI-LAKI

3,4-7,0 mg/dl

WANITA

2,4-6,0 mg/dl



WA Klinik MIP



0815-4540-1900

