

JULY 2025



# STOP FATIGUE







## APA ITU FATIGUE?

Fatigue adalah kondisi kelelahan yang membuat seseorang merasa lesu, tidak bertenaga, dan kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini bisa bersifat sementara atau berkepanjangan (kronis) dan bisa disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari gaya hidup hingga kondisi medis tertentu.

Tanda-tanda kelelahan ekstrem (fatigue) yang sering muncul adalah adanya rasa kantuk yang tidak tertahan. Rasa kantuk ini bisa saja menjadi potensi mengakibatkan kecelakaan jika tidak diatur dengan benar terutama bagi para pekerja yang mengoperasikan kendaraan bergerak/mobile equipment

## Tips Mencegah Fatigue

- 
**MENJAGA POLA ISTIRAHAT**  
 Optimalkan waktu istirahat dengan tidur yang cukup ( minimal 6 jam ).
- 
**MENJAGA POLA MAKAN**  
 konsumsi makanan yang bergizi dan sayuran yang mengandung zat besi agar membantu anda tetap berkonsentrasi saat bekerja.
- 
**JIKA MERASA LELAH & KANTUK SEGERA LAPOR**  
 Jika anda sudah merasa lelah saat bekerja dan rasa kantuk sudah sangat tidak tertahan segeralah melapor ke atasan untuk meminta istirahat
- 
**CUKUPI KEBUTUHAN CAIRAN TUBUH**  
 Upayakan tubuh mendapatkan asupan cairan cukup dengan minum air putih minimal 8 gelas dalam sehari

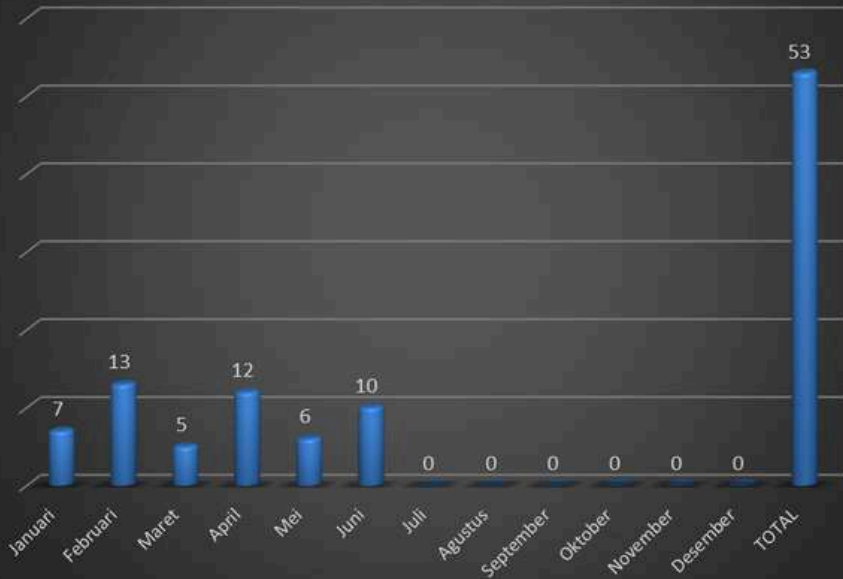


# Safety BULLETIN

PT MANDIRI INTIPERKASA

## STATISTIK KECELAKAAN BULAN JUNI 2025

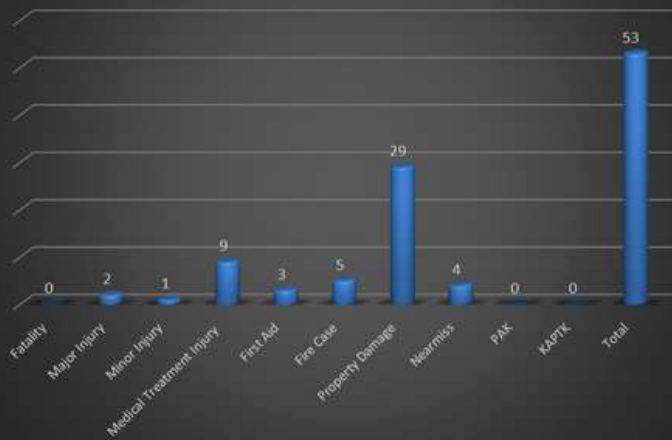
Jumlah kecelakaan Berdasarkan Bulan Berjalan YTD 2025



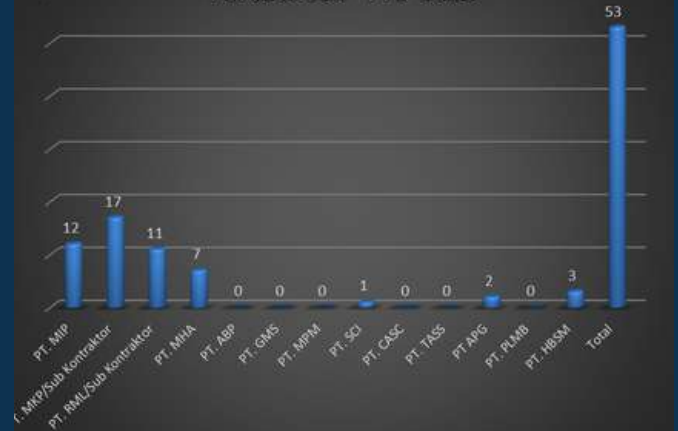
**PADA BULAN JUNI 2025 TELAH TERJADI 10 KASUS KECELAKAAN DENGAN KATEGORI SEBAGAI BERIKUT :**

- 1. MTI : 2 KASUS**
- 2. PROPERTY DAMAGE : 6 KASUS**
- 3. FIRE CASE : 2 KASUS**

Jumlah Kecelakaan Berdasarkan Klasifikasi Jenis Kecelakaan YTD 2025



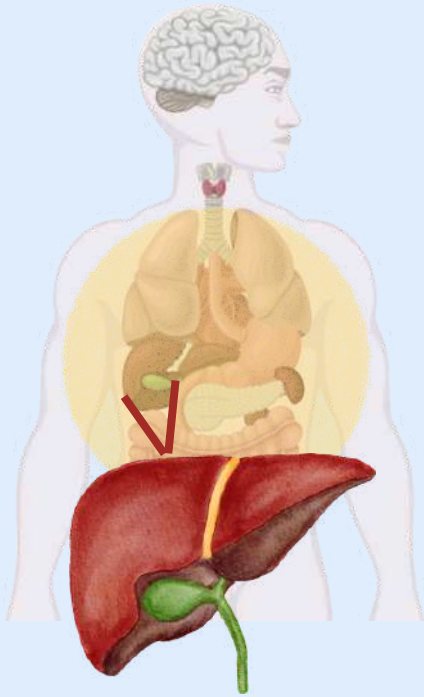
Jumlah Kecelakaan Berdasarkan Perusahaan YTD 2025



# MENEKAN KASUS HEPATITIS

## DENGAN

## DETEKSI DINI



Pemerintah terus berupaya menekan kasus Hepatitis, salah satu caranya yaitu melalui deteksi dini. Hampir 70% Masyarakat Indonesia telah melakukan deteksi dini



### PENULARAN

Search



Ibu Kepada Bayi yang dilahirkan



Kontak dengan cairan tubuh yang terinfeksi



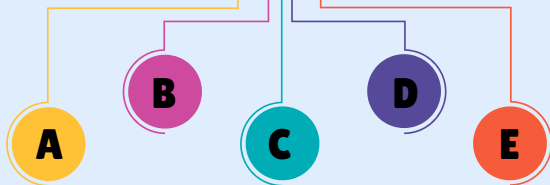
Penggunaan jarum suntik tidak steril



### JENIS HEPATITIS

Search

#### HEPATITIS



Hepatitis merupakan kondisi peradangan hati yang umumnya disebabkan oleh virus. Terdapat beberapa jenis Hepatitis yakni A, B, C, D & E. Masing-masing hepatitis memiliki jenis dan karakteristik yang berbeda.

Untuk mengetahui info lengkap mengenai perbedaan jenis hepatitis, silahkan scan barcode di bawah ini



### GEJALA

Search



Penurunan Kesadaran



Demam Tinggi



Mual/Muntah



Mata & Kulit



Perubahan Warna Urin & Feses



Lesu, Lemas, Nyeri Sendi



### PENCEGAHAN

Search

Hindari Mengonsumsi Alkohol



Hindari Obat-obatan yang dapat merusak hati



Diet Sehat dan Seimbang



Latihan fisik secara teratur

# Limbah dan Dampaknya Pada Bumi Kita

## Limbah adalah

Bahan sisa atau hasil buangan dari suatu proses produksi atau kegiatan manusia yang sudah tidak memiliki nilai guna atau tidak diinginkan lagi yang sering kali dapat mencemari lingkungan jika tidak dikelola dengan baik.

## Sumber limbah

Sumber limbah berasal dari berbagai aktivitas manusia, berikut beberapa sumber limbah pada lingkungan:

### Limbah Rumah

Limbah rumah tangga bisa cemari lingkungan.

### Limbah Pertanian

Pestisida dan pupuk cemari air tanah.

### Limbah Industri

Limbah industri dapat mencemari tanah dan air.

### Limbah Transportasi

Limbah dari transportasi menyebabkan polusi udara.

## Dampak Limbah

Keberadaan limbah yang tidak diolah ini dapat menimbulkan pencemaran tanah, air maupun udara. Ini dapat menyebabkan bau tidak sedap, dapat menjadi sumber penyakit bahkan sumber bencana.

Pengelolaan limbah yang efektif dan ramah lingkungan penting untuk kesehatan manusia dan kelestarian alam. Solusi seperti daur ulang, pengurangan bahan sekali pakai, dan inovasi teknologi dalam pengolahan limbah perlu dikembangkan dan diterapkan secara luas.