



SHE BULLETIN

PT MANDIRI INTIPERKASA



Surat Edaran KAIT
"NO. 2.E/MB.07/DBT.KP/2024" POINT : 2

HAL : PENINGKATAN KEWASPADAAN PENGELOLAAN KESELAMATAN
PERTAMBANGAN

1 Istirahat yang cukup

- Pentingnya istirahat yang cukup dengan mengatur waktu secara efektif sehingga tetap dapat bekerja dengan menjalankan ibadah selama bulan Ramadhan secara optimal tetapi tidak mengurangi waktu istirahat



2 Tidur yang berkualitas dengan

- Tidur di kamar yang bersih, tenang dan nyaman
- Sebelum tidur agar menghindari minuman yang mengandung kafein yang dapat mengganggu tidur
- Melakukan hal-hal yang menenangkan sebelum tidur seperti membaca, atau melakukan latihan pernapasan
- Mematikan semua perangkat elektrik seperti Smartphone dan TV
- Membuat dan mengikuti jadwal tidur harian



3 Makan dan minum yang sehat

- Makan dan minum yang sehat dengan memenuhi kecukupan gizi dan kebutuhan untuk pelaksanaan puasa dari mulai sahur hingga waktu berbuka



4 Olahraga Yang tepat

- Olahraga yang tepat dengan intensitas yang sesuai dengan kemampuan diri dengan pengaturan waktu agar dapat menyeimbangkan waktu bekerja, beribadah, dan berolahraga.



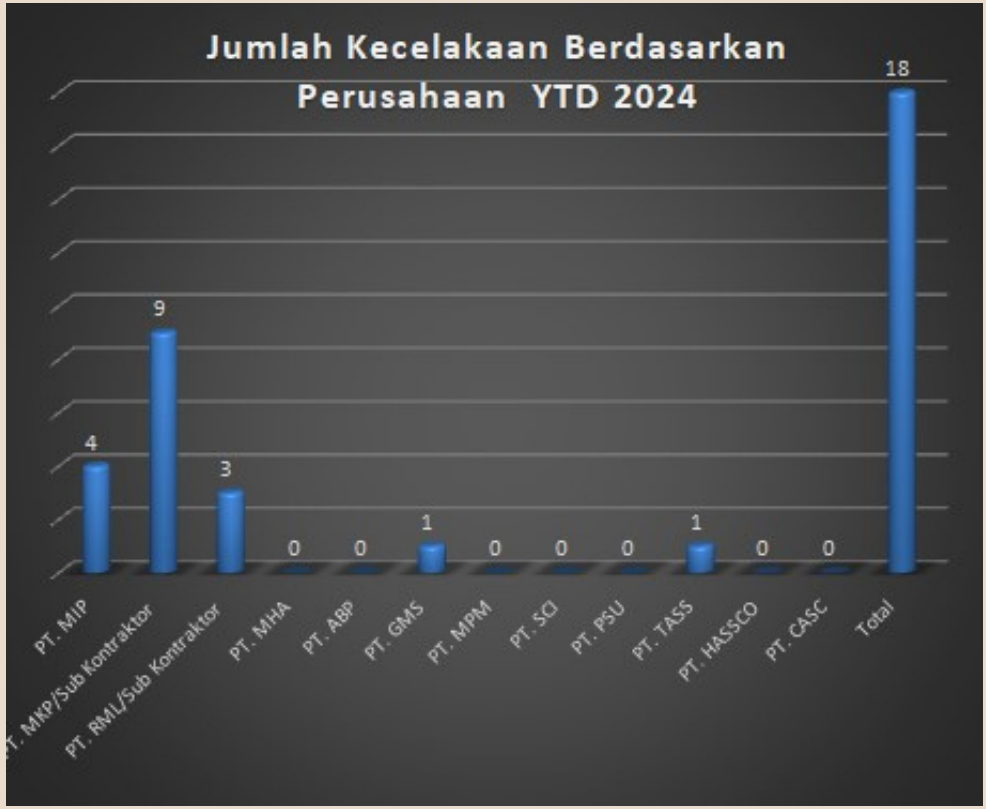
SHE BULLETIN

PT MANDIRI INTIPERKASA



STATISTIK KECELAKAAN BULAN FEBRUARI 2024

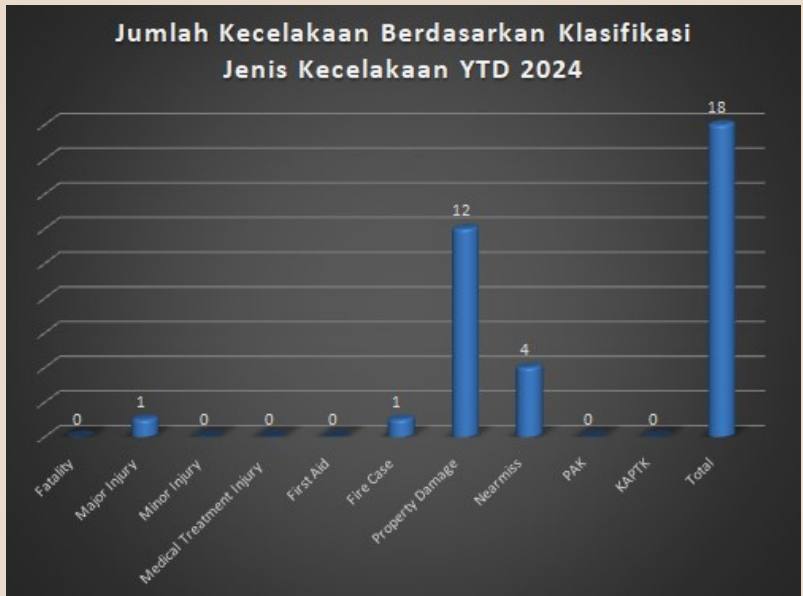
Jumlah Kecelakaan Berdasarkan Perusahaan YTD 2024



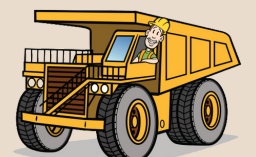
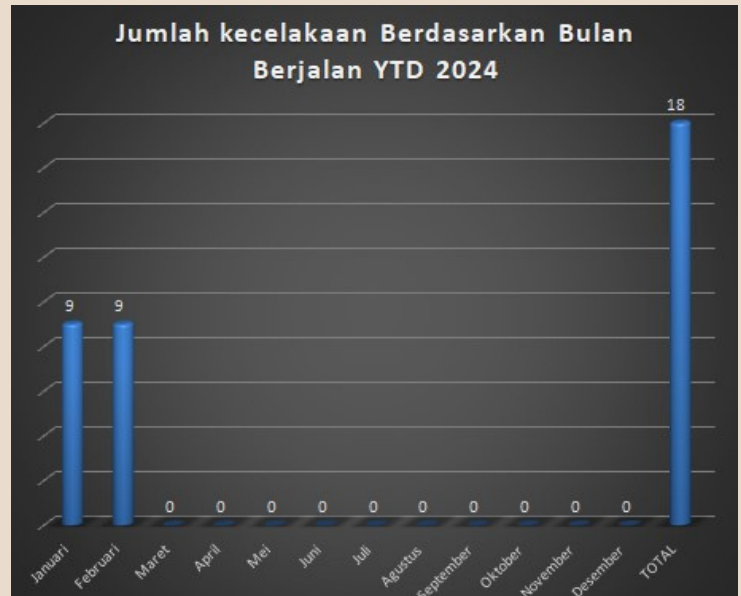
PADA BULAN FEBRUARI 2024 TELAH TERJADI 9 KASUS KECELAKAAN DENGAN KATEGORI SEBAGAI BERIKUT :

- 1. MAJOR INJURY : 1 KASUS**
- 2. PROPERTY DAMAGE : 6 KASUS**
- 3. NEARMISS : 2 KASUS**

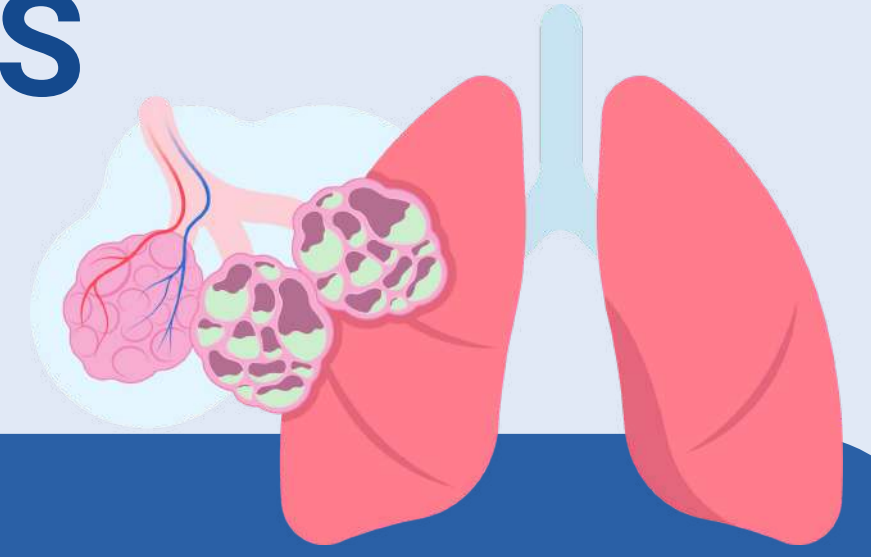
Jumlah Kecelakaan Berdasarkan Klasifikasi Jenis Kecelakaan YTD 2024



Jumlah kecelakaan Berdasarkan Bulan Berjalan YTD 2024



PNEUMOKONIOSIS



Pengertian

Pneumoconiosis adalah penyakit dalam pekerjaan yang lama akibat menghirup debu dalam waktu yang lama, dengan ditandai adanya inflamasi di alveolus, sehingga berdampak pada kelainan paru yang irreversible.

Seiring berjalannya waktu, debu yang terkumpul di paru-paru akan membuat pengidapnya sulit mendapatkan udara untuk bernapas. Kondisi ini dapat disebut juga sebagai "penyakit paru-paru hitam" atau "paru-paru popcorn".

Faktor Penyebab

Penyebab umum lainnya adalah asetaldehida, bahan kimia yang ditemukan dalam asap dari ganja dan beberapa rokok elektronik. Asetaldehida juga dapat merusak lapisan mulut, tenggorokan, dan perut.

Beberapa bahan kimia lain yang dapat menyebabkan pneumokoniosis antara lain Asap oksida logam, Formaldehida, Sulfur dioksida, Amonia, Klorin, Nitrogen oksida, Asam hidroklorik, Sulphur mustard.

Tanda dan Gejala



Kesulitan bernapas



Batuk berdahak

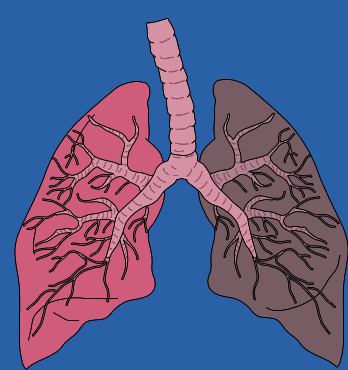


Sesak di dada

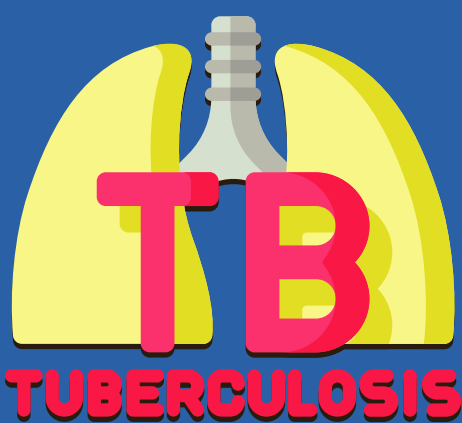
Komplikasi



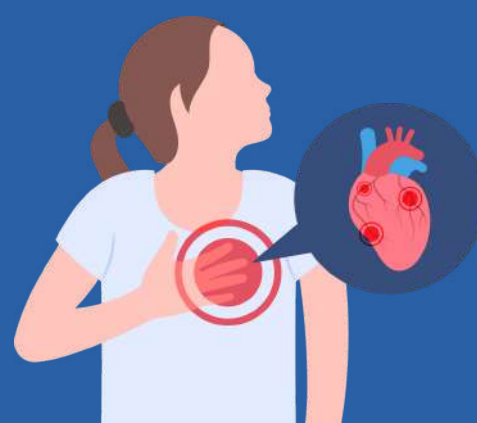
Gagal napas progresif



Kanker Paru-Paru



Penyakit Tuberkulosis



Gagal Jantung

Pencegahan



Hindari merokok



Olahraga Rutin



Jaga pola makan bergizi dan sehat



Hindari lingkungan berdebu



Selalu Jaga Kebersihan Lingkungan



Gunakan Masker saat bekerja di luar ruangan

WASPADA BINATANG BUAS!



Binatang buas adalah hewan liar dan biasanya memusuhi manusia, atau hewan yang berbahaya bagi manusia karena bisa menyerang atau menyakiti manusia. Entah itu menyerang dengan gigitan, tandukan, cakaran, menyengat, menerkam dan serangan lainnya yang menimbulkan luka hingga kematian.

! KAWASAN PT MIP YANG PERNAH DIJUMPAI BINATANG BUAS

1. Buaya (Void A5, Sungai Krassi, Sungai Lagub, Sungai Pos 3, CPP, Jalan Hauling KM 6 dll)
2. Ular (Cobra, King Cobra, Phyton, Viper) ada di semua area
3. Beruang (Ex Madani depan MHA)
4. Macan Dahan (TPS LB3, Nursery)

PRINSIP SAAT BERTEMU BINATANG BUAS



Jaga Ketenangan

Tetap tenang dan diam karena reaksi panik dapat memicu serangan binatang. Jika binatang merasa terancam, mereka akan melihatmu sebagai ancaman dan bersikap defensif.

Jangan Mendekat

Jaga jarak aman antara dirimu dan binatang buas. Hindari untuk mendekati mereka secara langsung. Biarkan binatang itu merasa aman dan memberikan ruang bagi mereka untuk pergi.



Jangan Kabur

Jangan berusaha untuk melarikan diri dengan cepat. Bagi beberapa binatang buas, seperti beruang, mereka bisa menganggap gerakanmu sebagai tanda tantangan dan akan mengejarmu. Lebih baik tetap tenang dan berdiri tegak di tempatmu.

Jangan Berusaha Menangkap

Jangan berusaha menangkap sendiri, lebih baik hubungi **nomor emergency (0811 599 3337 atau 0857 599 3337) atau channel radio emergency (145.800 Mhz)** jika membutuhkan bantuan agar segera direlokasi oleh rescuer terlatih.



PERTOLONGAN PERTAMA PADA LUKA TERBUKA AKIBAT BINATANG BUAS

1. Luka dapat dibersihkan dengan air bersih yang mengalir dan sabun, lalu berikan cairan antiseptik seperti povidone iodine atau alkohol 70%, kemudian tutup luka gigitan dengan kasa bersih.
2. Jika pendarahan besar, lakukan pengikatan pada bagian atas luka dan tutup luka dengan kasa bersih.
3. Lakukan pembidaian pada bagian yang terkena serangan untuk menghindari luka semakin parah.

PERTOLONGAN PERTAMA PADA KORBAN GIGITAN ULAR BERBISA

1. Kenali jenis ular atau ciri ular untuk identifikasi saat pengobatan.
2. Bersihkan luka dengan air mengalir, tutup dengan kain bersih, lalu lakukan pembidaian.
3. Lakukan pembidaian pada bagian yang terkena serangan untuk menghindari luka semakin parah.
4. Berusaha tetap tenang guna membantu memperlambat penyebaran bisa.
5. Jangan berusaha mengeluarkan bisa dengan dihisap.