



# HSE NEWS

## WORKING TOGETHER FOR A SAFER WORKPLACE

The target audience for this newsletter is PDO Staff and contractors community.

Key HSE Statistics YTD 31 <sup>st</sup> January 2019 (Same Period)	2018	2019
Lost Time Injury Frequency (LTIF)	0.05	0.00
Workplace fatalities	0	0
Non-work related fatalities	0	0
Non-accidental deaths (NADs)	1	2
Lost Time Injuries (LTIs)	1	0
All injuries (excluding first aid cases)	18	8
Motor Vehicle Incidents (MVs)	9	4
Roll over - MVIs	2	0
Serious MVIs	2	0
<b>Life Saving Rules Violations</b>		
Class A		11
Class B		213
<b>Permit (PtW)</b>		
Gas testing		4
Lock Out Tag Out		2
Confined Space		0
Overriding Critical Safety Device		2
Working at Heights		0
Road Safety Seatbelts		3
Journey Management		1166
Suspended Load		3
Smoking		2
Drugs and alcohol		0
Speeding/GSM		0
		148

**Tip**

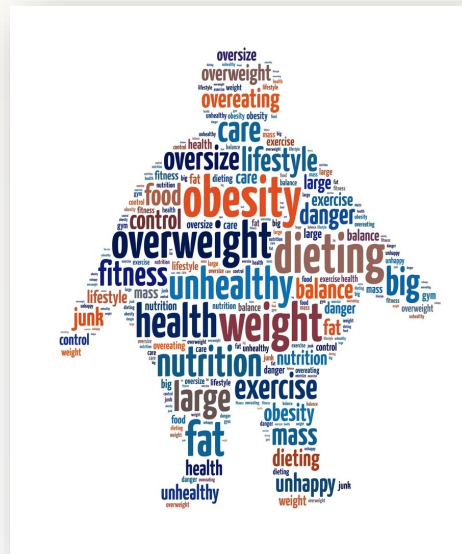
For your weight management, remember to have realistic goals and think long-term success

### Important News..

#### Behavior modification for Obesity Management

Overweight and obesity are defined as abnormal or excessive fat accumulation that presents a risk to health. Recent World Health Organization global estimates, showed that more than 1.9 billion adults aged 18 years and older were overweight. Out of these, over 650 million adults were obese. Overweight and obesity are major risk factors for a number of chronic diseases, including diabetes, cardiovascular diseases, hypertension, infertility, osteoarthritis and cancer.

Since, behavior plays a significant role in weight management, modifying lifestyle behaviors that contributed to developing obesity is an effective way to treat the disease of obesity. Your lifestyle is the series of behaviors, habits and actions that you engage in day after day. These behaviors influence your mental and physical health, and can affect the way you gain and lose weight.

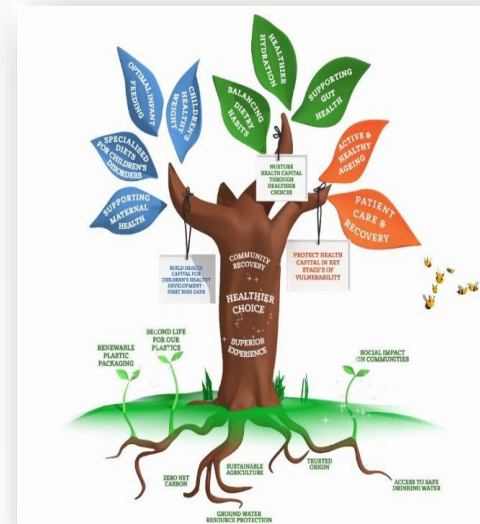


#### What you need to know

One of the main reasons people have trouble maintaining a healthy weight is because they return to former, unhealthy habits once they reach their weight goal. Focusing on long-term lifestyle changes instead of looking at a diet as a temporary phase can help you reach your weight loss goals, and stay there.

Your lifestyle includes seemingly small behaviors that can add up to have a large influence on your health. These may include:

- The amount and type of food
- The amount of water you drink
- Your snacking habits
- How you spend your free time
- The amount of activity
- manage stress
- Sleeping habits





# HSE NEWS

## WORKING TOGETHER FOR A SAFER WORKPLACE

### What you need to Know

#### Behavior Modification Ideas for Weight Management

The first step to developing a healthier lifestyle is recognizing your current habits and analyzing how they are influencing your weight and health.

#### Control Your Home Environment

- Eat only while sitting down at the kitchen or dining room table. Do not eat while watching television, reading, cooking, talking on the phone, standing at the refrigerator or working on the computer.
- Keep tempting foods out of the house - don't buy them.
- Keep tempting foods out of sight. Have low-calorie foods ready to eat.
- Unless you are preparing a meal, stay out of the kitchen.
- Have healthy snacks at your disposal, such as small pieces of fruit, vegetables

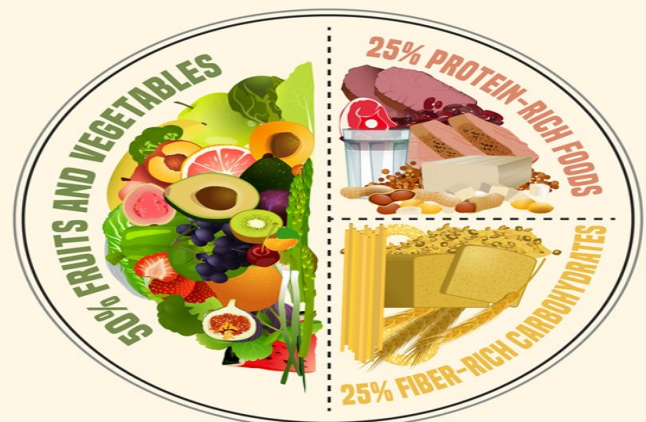
#### Control Your Work Environment

- Do not eat at your desk or keep tempting snacks at your desk.
- If you get hungry between meals, plan healthy snacks and bring them with you to work.
- During your breaks, go for a walk instead of eating.
- If you work around food, plan in advance the one item you will eat at mealtime.
- Make it inconvenient to nibble on food by chewing gum, sugarless candy or drinking water or another low-calorie beverage.
- Do not work through meals. Skipping meals slows down metabolism and may result in overeating at the next meal.
- Consider calories coming from tea and coffee if prepared with milk, sugar or cream  
If food is available for

#### How to choose and eat healthy food at a Buffet

- Control your portions and imagine your plate is divided in quadrants. One half of your plate should be reserved for vegetables and fruits, one quarter of the plate should contain a lean protein, and the last quadrant is reserved for whole grains.
- Portion out proteins and look for healthy, lean proteins such as fish, turkey, or chicken. Plan to limit your red meat intake, and avoid processed meats.
- Eat slowly to control your food intake.
- Start your meal with a small salad or a cup of soup but avoid cream-based soups.
- Opt for grilled, steamed, or broiled dishes. Skip the fried chicken legs or fish and chips at a buffet.
- Avoid dishes covered in marinades, heavy sauces, and salad dressings.
- Say no to soda.
- Harmonize your flavors as the meal made up of many different flavors may stimulate you appetite, causing you to eat more.
- Do not skip other meals in the day to save room for a special event.
- Find a table far away from the buffet.

#### HEALTHY EATING TIPS





# مجلة الصحة والسلامة والبيئة

## معاً نعمل من أجل بيئة عمل صحية وسليمة

هذه المجلة موجهة لموظفي شركة تنمية نفط عمان والشركات المتعاقدة

### موضوعات تهكم

#### تغيير السلوكيات لإدارة السمنة

يعرف فرط الوزن والسمنة بأنهما تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون مما يشكل خطراً على صحة الفرد. وأظهر تقرير لمنظمة الصحة العالمية أن أكثر من 1,9 مليار من البالغين الذين تصل أعمارهم إلى 18 وأكثر يعانون من فرط الوزن، ويعاني 650 مليون منهم من السمنة. ويعد فرط الوزن والسمنة من عوامل الخطر المسببة للعديد من الأمراض المزمنة كالسكري وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والعقم والروماتزم والسرطان.

وإذ يلعب سلوك الفرد دوراً هاماً في التحكم بالوزن، فإن تغيير سلوكيات نمط الحياة التي تسهم في الإصابة بالبداية تعد طريقة فعالة لمعالجة مرض السمنة. إن أسلوب حياتك هو سلسلة من السلوكيات والعادات والأفعال التي تمارسها يوماً تلو الآخر، وتؤثر هذه السلوكيات على صحتك الجسدية والعقلية، وقد تؤثر كذلك على طريقة اكتسابك وفقدانك للوزن.

#### لمعلوماتك

من أهم الأسباب الرئيسية للصعوبات التي يواجهها الشخص للمحافظة على وزن مثالي هو العودة إلى عاداته السابقة غير الصحية فور وصوله للوزن الذي أراده. إن التركيز على إحداث تغييرات في نمط الحياة على المدى البعيد عوضاً عن البحث عن حمية غذائية كحل مؤقت يساهم في فقدانك للوزن الزائد وتثبيته.

إن السلوكيات التي تبدو بسيطة تدرج ضمن نمط حياتك نظراً لكونها تحدث أثراً كبيراً في صحتك. ومن هذه السلوكيات:

- كمية الطعام ونوعه
- كمية المياه التي تشربها
- الوجبات الخفيفة التي تتناولها
- كيف تستغل وقت فراغك
- ممارسة الأنشطة الرياضية
- طريقة تعاملك مع الضغط والتخلص منه
- عادات النوم



2019	2018	آخر الإحصائيات حتى 31 يناير 2019
شس الفترة		
0.00	0.05	معدل الإصابات المضيفة للوقت
0	0	الوفيات المرتبطة بالعمل
0	0	الوفيات غير المرتبطة بالعمل
2	1	حالات الوفاة بدون حوادث
0	1	الإصابات المضيفة للوقت (LTIs)
8	18	جميع الإصابات (ما عدا حالات)
4	9	عدد حوادث السيارات
0	2	عدد حوادث التدهور
0	2	عدد الحوادث الخطيرة
مخالفات المركبات: فئة (أ) أو فئة (ب)		
11		فئة (أ)
213		فئة (ب)
القواعد المنقذة للحياة		
4		تصریح العمل
2		فحص الغاز
0		العزل
2		الدخول في مكان مغلق
0		تجاوز النظام
3		العمل في مكان مرتفع
1166		حزام الأمان
3		خطة رحلة العمل
2		الوزن المعلق
0		التدخين
0		تناول العقارات المخدرة أو الكحول
148		استخدام الهاتف عند القيادة
نصيحة!		
تذكر: كن على معرفة تامة بالمتطلبات البيئية قبل الشروع بالعمل.		

# الصحة والسلامة والبيئة

معاً نعمل من أجل بيئة عمل صحية وسليمة

هذه المجلة موجهة لموظفي شركة تنمية نفط عمان والشركات المتعاقدة

## ماذا تريد ان تعرف؟

### أفكار لتعديل السلوكيات لإدارة الوزن

أول خطوة لاتباع أسلوب حياة صحي هي التعرف على عاداتك الحالية وتحليل تأثيرها على وزنك وصحتك.

### تحكم بسلوكياتك في المنزل

- تناول طعامك أثناء جلوسك في المطبخ أو طاولة الطعام فقط، ولا تأكل أثناء مشاهدة التلفاز أو القراءة أو الطبخ أو التحدث عبر الهاتف النقال أو الوقوف أمام التلاجة أو العمل على الحاسوب.
- لا تشتري المأكولات غير الصحية المغرية أو تدخلها لمنزلك.
- احفظ المأكولات غير الصحية المغرية بعيداً عن ناظريك، وحضّر أغذية قليلة السعرات الحرارية لتكون جاهزة للأكل.
- لا تدخل المطبخ إلا لتحضير وجبتك.
- حضّر وجبات خفيفة صحية مثل قطع الفواكه والخضروات لتكون في متناولك متى ما شعرت بالجوع.

### تحكم بسلوكياتك في موقع العمل

- لا تأكل ولا تترك أي أطعمة غير صحية مغرية على مكتبك.
- إذا كنت تشعر بالجوع بين الوجبات، حضّر وجبات خفيفة صحية واحضرها معك للعمل.
- اخرج للمشي خلال فترة الاستراحة بدلاً من تناول الطعام.
- إذا كان مكان عملك قريباً من مواقع الطعام، حدد مسبقاً صنف واحد ستتناوله لوجبة الغداء.
- خفف من رغبتك للأكل عبر مضغ علكة أو تناول حلويات خالية السكر أو شرب الماء أو أي مشروب قليل السعرات الحرارية.
- لا تعمل خلال أوقات الوجبات، فتخطي الوجبات يبطل عملية الأيض وقد يسبب الإفراط في تناول الطعام في الوجبة التالية.
- ضع في الاعتبار السعرات الحرارية في الشاي والقهوة عند تناولها مع إضافة الحليب والسكر والكرامة.
- إذا حضرت مناسبة يقدم فيها الطعام، فإما أن تختار أكثر صنف صحي أو احضر وجبات خفيفة قليلة الدسم من البيت أو لا تأكل أيّاً مما يقدم أو تناول كمية قليلة من أحد الأصناف أو خذ مشروباً فقط.

### كيف تختار الطعام الصحي عند تقديم الطعام بنظام "البوفيه"

- اجلس في طاولة بعيدة عن طاولات البوفيه.
- انظر لكافة أصناف الطعام المقدم في البوفيه قبل أن تملأ صحنك وقرر ما ستأخذه.
- خذ حصص قليلة من الطعام وتخيل أن صحنك مقسم إلى أربعة أقسام متساوية، بحيث تضع خضروات وفواكه بمقدار نصف الصحن وأطعمة غنية بالبروتين في أحد الأقسام والحبوب الكاملة في القسم الأخير.
- قسم البروتينات وخذ الأطعمة الغنية بالبروتين والصحية مثل السمك أو الديك الرومي أو الدجاج، وحاول أن تقلل من تناول اللحوم الحمراء وتقادى اللحوم المصنعة.
- كل مجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة.
- ابدأ وحبّتك بطبق صغير من السلطة أو كوب من الشوربة ولكن تجنب الشوربة التي تحتوي على الكريمة.



## HEALTHY EATING TIPS

