

- Gérez de manière proactive de tels risques cachés aussi s'impose.
- Soyez compatissants, patients et accordez-vous des autres conducteurs.

Mettons l'accent sur notre propre sécurité et celle des autres pendant le Ramadan :

Le saint Mois du Ramadan est un temps pour les pensées spirituelles et la Bonté. On évite de causer du tort, même aux négligents. Nous devrions garder notre attention sur le " ne porter préjudice à quiconque" pendant cette période.

Pendant le mois sacré du Ramadan, Nous nous limitons à prendre des repas et des boissons après le coucher du soleil et avant l'aube du soleil.

Nous devons choisir les bons aliments et les bonnes boissons à prendre, afin que ceux-ci nous fournissent l'énergie dont nous avons besoin pour rester en forme pendant la journée, en particulier lors de nos tâches de conduite.

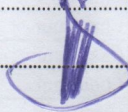
- Nous devrions éviter les aliments qui contiennent beaucoup de sucre, de gras ou d'amidon.
- Un repas équilibré comprenant des aliments ayant un apport calorique suffisant, des légumes et beaucoup de fruits est recommandé.
- Evitez d'avoir de gros volumes de nourriture.
- Choisissez plutôt d'avoir des aliments ayant une bonne teneur en énergie dans les quantités habituelles.
- Prenez vos repas à l'heure prévue et sans se presser.
- Boire beaucoup d'eau avant le tout début pour s'assurer que nous ne sommes pas déshydratés.

Se focaliser sur la sécurité pour vous et les autres pendant le ramadan

Nous devons nous abstenir de toute pensée blâmable et un langage grossier, une discussion vaine, un comportement blessant à tout moment pendant le Ramadan et au-delà. Nous ne voulons certainement pas blesser qui que ce soit en raison de notre comportement en conduite ou en raison de manquements de notre part. Nous devons rester concentrés sur notre sécurité et celle des autres. L'équipe santé, sécurité et Environnement (HSSE) de voromailala fitaterana vous souhaite, ainsi qu'à votre famille et à vos proches, un mois sacré du Ramadan sur et épanouissant.

Responsable:.....

Signature:.....

R. SISTO


Achetez VueScan maintenant!
www.hamrick.com