



HINDARI KECELAKAAN DI TEMPAT PARKIR

Sebanyak 90 % kecelakaan lalu lintas di di tempat kita pada tahun lalu adalah akibat tabrakan di area parkir. Beberapa terjadi di luar area kerja yaitu ketika pengemudi parkir di rumah , restoran atau tempat keramaian di tengah kota .

Bagi anda yang tidak pernah mengemudi, mungkin hal ini terasa sangat lucu . Bagaimana tidak sang sopir yang merasa sudah canggih atau jagoan di jalan raya yang teramat ramai dengan hilir mudik kendaraan besar dan kecil, namun mobilnya menabrak di lokasi yang sepi, luas dan cuaca yang terang benderang, yaitu di tempat parkir. Biasanya yang ditabrak adalah pagar rumah, pohon di samping rumah, tiang listrik, tiang canopi, mobil lain yang sudah parkir sebelumnya, anak-anak atau orang disekitar kendaraan atau orang tiba-tiba keluar dari toko atau, binatang piaraan, pot bunga dan lain-lain

Mengapa hal itu dapat terjadi? Jawabannya adalah sepele saja ! yaitu karena biasanya di lokasi parkir pengemudi menjadi lengah, merasa tidak ada tantangan berat. Hal ini membuat pengemudi menjadi over confidence atau kepercayaan diri yang berlebihan. Sehingga ketika parkir si pengemudi melakukan hal-hal ceroboh yang sebelumnya tidak dilakukan .

Berikut adalah beberapa tindakan atau perbuatan ceroboh yang dilakukan pengemudi kendaraan, yang akhirnya mengakibatkan kecelakaan . Data ini berdasarkan atas hasil investigasi terhadap kecelakaan yang pernah terjadi sebelumnya :

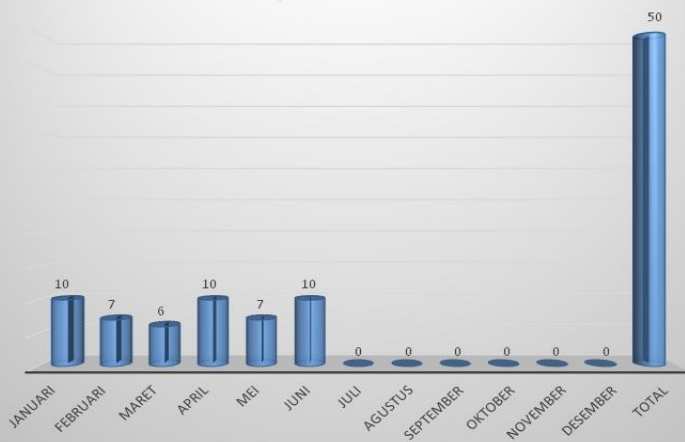
- Saat parkir mundur tidak meminta bantuan teman atau petugas parkir .
- Tergesa-gesa saat akan parkir atau meninggalkan tempat parkir.
- Bersendau gurau dengan teman .
- normal;"> Hanya melihat 1 spion saja dan tidak memanfaatkan 3 buah kaca spion dengan maksimal.
- Posisi spion kurang tepat, sehingga memperbesar sudut blindspot area / daerah buta .
- Bercakap-cakap dengan teman di sampingnya .
- Adanya dering HP atau panggilan radio dan menjawab panggilan tersebut tanpa menghentikan pergerakan kendaraan .
- Mengirim atau membaca SMS, membaca koran, majalah .
- Menyetel atau mengatur volume radio atau tape atau CD.
- Mengambil barang di dashboard atau meraih botol minuman .
- Minum air atau makan makanan .
- Tidak menolehkan kepala ke belakang atau menengok ke luar jendela untuk memastikan kondisi sebenarnya yang ada di sekitar kendaraan .
- Tidak mengikuti rambu-rambu petunjuk parkir .

Sekarang kita harus yakin bahwa kecelakaan kendaraan dapat kita hindari, mulai detik ini yaitu dengan jalan berhati-hati yaitu mentaati prosedur mengemudi dengan benar dan menjauhi perbuatan atau tindakan tidak aman .



HINDARI KECELAKAAN DI AREA PARKIR KENDARAAN ! DAN TINGGALKAN TINDAKAN CEROBOK SERTA SIKAP YANG TERLALU PERCAYA DIRI !

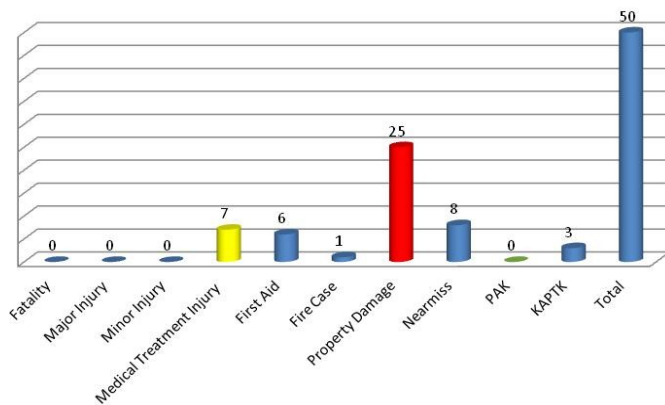
Jumlah kecelakaan Berdasarkan Bulan Berjalan YTD 2022



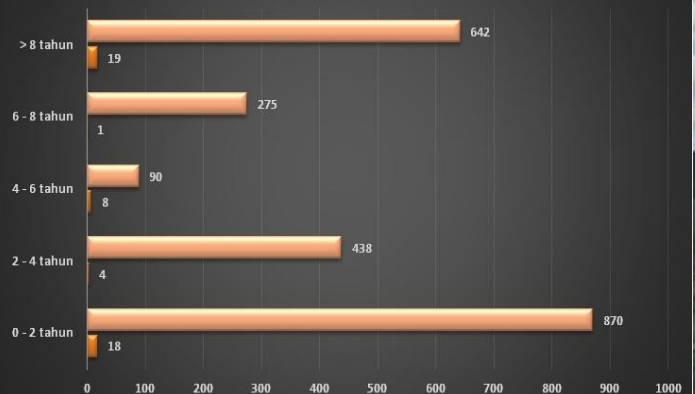
Jumlah Kecelakaan Berdasarkan Perusahaan YTD 2022



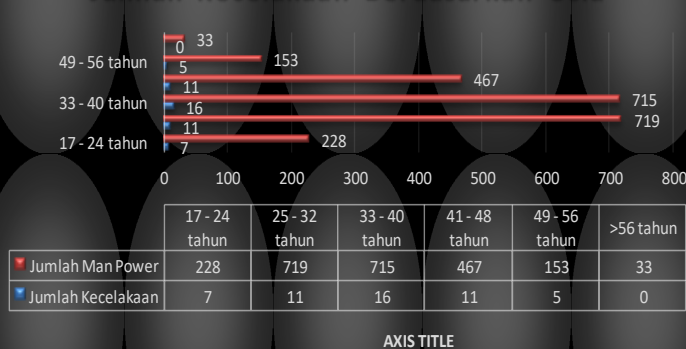
Jumlah Kelakaan Berdasarkan Klasifikasi Jenis Kecelakaan YTD 2022



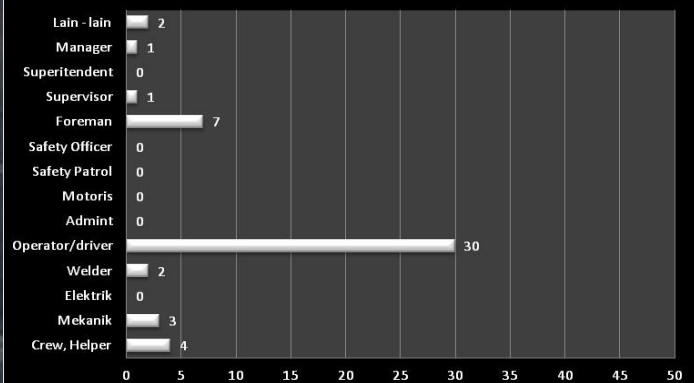
Penggolongan Jumlah Accident Berdasarkan Masa Kerja



Jumlah Kecelakaan Berdasarkan Usia



Jumlah Kecelakaan Berdasarkan Jabatan



Pada periode bulan **Juni 2022** telah terjadi **10 kasus incident/accident** dengan kategori sebagai berikut :

- *Nearmiss* : 1 kasus
- *Property Damage* : 5 kasus
- *Fire Case* : 0 kasus
- *Mayor Injury* : 0 kasus
- *First Aid Injury* : 2 kasus
- *Medical Treatment* : 2 kasus
- Penyakit Akibat Kerja : 0 Kasus
- KAPTK : 0 Kasus
- KPTK : 0 Kasus

Safety Motto

1 Menit membuat Peraturan safety

1 Jam melakukan Safety Meeting

1 Minggu merencanakan Program Safety

1 Bulan mengimplementasikannya

1 Tahun memenangkan *Safety Award*

Seumur Hidup membuat Pekerja aman

Tetapi hanya,

1 Detik untuk menghancurkannya hanya dengan Satu Kecelakaan



Hernia Nukleus Pulposus “Saraf Terjepit”

Adalah kondisi ketika salah satu bantalan atau cakram tulang rawan dari tulang belakang menonjol keluar dan menjepit saraf. Penyakit ini sering disebut oleh orang awam sebagai saraf terjepit. Gejala saraf terjepit dapat sembuh dengan sendirinya namun sebagian kasus membutuhkan bantuan medis.

➤ Penyebab atau Faktor Resiko

- Faktor usia atau penuaan
- Berat badan yang berlebihan
- Riwayat trauma atau cedera
- Ketegangan tiba-tiba karena pengangkatan atau puntiran yang tidak tepat
- Riwayat pekerjaan yang perlu mengangkat beban berat, duduk, dan mengemudi dalam waktu lama
- Kelainan struktur tulang belakang
- Melemahnya otot-otot perut dan/atau tulang belakang
- Memiliki kebiasaan merokok

➤ Gejala biasanya akan memburuk dengan gerakan dan membaik dengan istirahat. Gejala yang paling umum:

- Nyeri bahu, diperberat saat bersin, atau bergerak pada ergonomi yang salah.
- Nyeri pada punggung bawah, pinggang, panggul menjalar sampai ke kaki.
- Menurunnya kemampuan bergerak, membungkuk, atau memindahkan barang.

- Mengalami sensasi kesemutan, kram, atau kaku. Biasanya di sekitar punggung, bahu, tangan, dan kaki.

➤ Pencegahan

- Gunakan teknik pengangkatan yang benar
- Lakukan olahraga teratur dan latihan untuk menguatkan otot punggung, kaki, dan perut
- Pertahankan postur tubuh yang baik saat duduk, tidur dan berdiri
- Hindari duduk dalam jangka waktu lama dan cobalah untuk berdiri sesaat dan lakukan peregangan secara berkala
- Pertahankan berat badan yang ideal

➤ Pengobatan

- Kompres hangat (akut) atau dingin (gejala >48 Jam) pada bagian yang nyeri
- Olahraga seperti berenang atau senam terstruktur
- Obat-obatan
 - Analgetik atau anti nyeri
 - Obat pelemas otot
 - Vitamin neurotropik
- Fisioterapi
- Brace/penyangga tulang belakang
- Terapi bedah atau operasi

Segera konsultasikan ke dokter bila merasakan gejala-gejala saraf terjepit agar mendapatkan penjelasan dan penanganan yang sesuai!



HEWAN BUAS!!!

Hewan buas juga bisa berarti hewan liar merupakan hewan-hewan yang tidak pernah didomestikasi atau dipelihara atau dibiasakan hidup bersama manusia karena berbahaya atau tidak sesuai habitatnya dengan manusia, biasanya memusuhi manusia, dan berbahaya bagi manusia karena bisa menyerang dengan gigitan, tandukan, cakaran, menyengat, menyemburkan racun, menerkam, dan serangan berbahaya lainnya yang dapat menimbulkan luka bahkan kematian bagi manusia.

Ciri hewan buas, antara lain:

1. Lahir dan hidup di alam liar
2. Biasanya tidak dipelihara manusia
3. Menyerang bila diganggu atau merasa terancam
4. Berbahaya bagi manusia

Kawasan PT MIP berada di area yang dikelilingi hutan dan sungai, yang merupakan habitat hidup hewan buas, seperti:

1. Macan dahan Kalimantan (sempat terlihat di area POS 3, Nursery, dan TPS LB3)
 2. Buaya (sempat terlihat di area Void A5, Sungai Krassi, Sungai Lagub)
 3. Babon
 4. Monyet ekor panjang
 5. Biawak
 6. Ular
 7. Babi hutan
- Masih banyak lagi yang lainnya

Karena kita bekerja dan tinggal di area tersebut kemungkinan kita bertemu mereka cukup besar. Untuk itu ada beberapa hal yang perlu kita perhatikan:

1. Selalu waspada, berhati-hati, dan lakukan observasi area sekitar
2. Jika pergi ke habitat atau tempat yang pernah dijumpai hewan buas, jangan pergi sendirian
3. Jika melihat hewan buas, jangan panik dan jauhi hewan buas tersebut
4. Jika melihat hewan buas, infokan ke teman-teman kita yang agar lebih waspada di area tersebut
5. Jangan ganggu hewan buas tersebut
6. Jika kita dalam kondisi aman (seperti dalam LV atau Unit), kita bisa mendokumentasikan untuk diinfokan ke teman-teman kita yang agar lebih waspada di area tersebut
7. Jika masuk hutan, bawa parang untuk merintis dan melindungi diri
8. Pastikan di unit LV anda ada kotak P3K untuk pertolongan pertama
9. Hubungi nomor emergency (0811 599 3337) jika membutuhkan bantuan

