pangaga melayani bangsa

BADAN POM

SETARA BERDAYA

GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

BerAKHLAK Berorientasi Pelayanan Akuntabel Kompeten

LAKUKAN HAL INI JIKA TERJADI KEBAKARAN HUTAN

- Apabila tidak memiliki kepentingan, jangan keluar rumah.
- Tinggal di dalam rumah. Tutup segala akses udara berasap yang bisa masuk ke dalam rumah dan jaga udara dalam ruangan sebersih mungkin.
- Nyalakan Air Conditioner (AC) atau filtrasi udara. Jika tidak memiliki AC dan terlalu pengap untuk tinggal di dalam rumah, carilah perlindungan di pusat.
- Segera periksa ke dokter bila memiliki gangguan jantung atau paru-paru.
- Cukupi asupan air putih, buah dan makanan bergizi.
- Lindungi lubang pernafasan dengan masker/kain setiap kali beraktivitas di luar ruangan. Gunakan masker N95 untuk perlindungan lebih baik. Cuci tangan dan wajah sesudah beraktivitas di luar ruangan. Bila api terus menjalar, segera laporkan kepada Posko Kebakaran atau pihak terkait.

Sumber : Buku Saku Tanggap Tangkas Tangguh Menghadapi Bencana BNPB

1500533 HALOBPOM

ZONA INTEGRITAS

#bangga melayani bangsa

BADAN POM

SETARA BERDAYA BADAN POM

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

BerAKHLAK
Berorientasi Pelayanan Akuntabel Kompeten Harmonis Loyal Adaptif Kolaboratif

PEDULI KEAMANAN LISTRIK KANTOR

DENGAN CEK HAL INI SEBELUM PULANG

PASTIKAN ALAT-ALAT ELEKTRONIK DALAM KEADAAN OFF SETELAH DIGUNAKAN BEKERJA

MENCABUT STOP KONTAK LISTRIK DARI SUMBER LISTRIK

MATIKAN LAMPU DI RUANGAN KERJA BILA SUDAH TIDAK DIGUNAKAN



1500533
HALOBPOM

ZONA INTEGRITAS
GRATIFIKASI NO KORUPSI PUNGLI SUAP

@BPOM Pontianak | pontianak.pom.go.id | Balai Besar POM di Pontianak | @bpom.pontianak | 0822 5547 0600

BADAN POM

POSISI DUDUK DAN KURSI YANG ERGONOMIS UNTUK KESEHATAN DAN PRODUKTIVITAS DI KANTOR

1
Punggung yang lurus (menempel pada sandaran kursi)

2
Kaki rata dilantai, pastikan kaki anda menempel kelantai dengan sempurna

3
Siku sejajar dengan meja

4
Monitor dan mata harus sejajar dengan jarak 50-100 cm

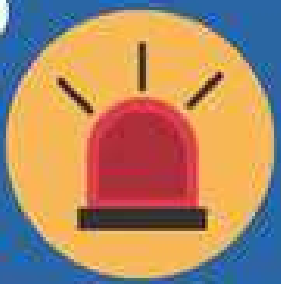
5
Istirahat secara berkala, Ikuti senam peregangan kantor

6
Penyesuaian keyboard dan mouse yang rileks dan nyaman



Bagaimana Cara menggunakan alat Eyeshower?

1



Hanya gunakan alat ketika kondisi darurat (maksimal 10 detik sejak insiden terjadi

2



Lepaskan lensa kontak (jika menggunakan), jangan menggosok mata

3



Bukalah penutup /saluran penghubung air dengan sumber air

4



Cabutlah pull strap (penyumbat air pancar) ke atas

5



Segera posisikan mata tepat ke arah pancaran air . Injak tuas untuk memancarkan air

6



Gunakan ibu jari dan telunjuk untuk membuka kelopak mata agar pembilasan lebih optimal

7



Lakukan pembilasan minimal 15 menit

8



Segera pergi ke bagian medis/rumah sakit untuk perawatan lebih lanjut

Let's make our laboratory a safe and fun place for working!

#bangga melayani bangsa

BADAN POM

GERMAS

BerAKHLAK

CARA MENGGUNAKAN APAR





LEPASKAN PIN PENGAMAN



ARAHKAN SELANG KESUMBER API



TEKAN TUAS PEMICU UNTUK MENYEMPROT



SEMPROT KESELURUH SUMBER API

1500533
HALOBPOM