


HSE Alert

Tingkatkan Kewaspadaan Keselamatan Saat Berpuasa

DESKRIPSI	<p>Bekerja dibawah terik matahari, area kerja panas atau melakukan pekerjaan berat secara fisik saat berpuasa dapat menyebabkan kelelahan, penurunan tingkat kebugaran dan dehidrasi. Tanpa pengelolaan yang tepat dapat menimbulkan gangguan konsentrasi, hilang kesadaran dan bahkan memicu terjadinya kecelakaan.</p> 
TINGKAT RISIKO	Potensial Sedang
PELAJARAN PENTING	<p>Berdasarkan Surat Edaran ESDM 4.E/MB.07/DBT.KP/2026 terkait Peningkatan Kewaspadaan Pengelolaan Keselamatan Pertambangan pada Bulan Suci Ramadhan 1447 H, berikut tips bagi para pekerja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beri perhatian lebih terhadap pekerjaan berisiko tinggi dan tetap fokus selama jam kerja. 2. Jangan mengambil jalan pintas untuk menghemat waktu atau tenaga, lakukan pekerjaan sesuai prosedur. 3. Lindungi diri dari paparan sinar matahari secara langsung. 4. Atur waktu istirahat secara bijak, pastikan kebutuhan tidur terpenuhi dan kualitas tidur terjaga, matikan perangkat elektronik dan hindari konsumsi kafein sebelum tidur. 5. Konsumsi makanan bergizi selama sahur, minum air yang cukup di malam hari dan sebelum berpuasa serta berolahraga dengan intensitas sesuai kemampuan diri. 6. Jika Anda atau rekan kerja mengalami tanda-tanda kelelahan atau dehidrasi (lemah, mengantuk, kram otot, sakit kepala, dsb) segera hentikan pekerjaan dan laporkan kepada pengawas. <p>Bagi para pengawas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pastikan cakupan kepengawasan memadai, utamanya pada pekerjaan dengan risiko tinggi dan hal-hal yang berkaitan dengan <i>Golden Rules</i>. 2. Rencanakan pekerjaan berat yang tidak mendesak diluar periode puasa, pertimbangkan faktor kelelahan pekerja. 3. Jika terdapat pengalihan tugas dan tanggungjawab sementara, harus disesuaikan dengan kompetensi personil. 4. Sebelum kembali bekerja setelah periode libur Idul Fitri, pekerja harus melakukan penyegaran tata cara kerja aman dan memastikan pekerja dalam kondisi siap bekerja pada saat <i>briefing/toolbox meeting</i>. 5. Dalam keadaan darurat, kunjungi klinik atau hubungi CCC melalui radio channel 01 atau nomor telepon 08118463396 untuk meminta bantuan.
TANGGAL TERBIT	20 Februari 2026