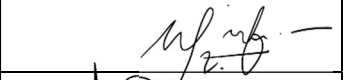
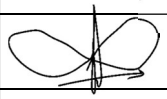
HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Agustus 2023	

Safety Talk

Tanggal	: 16 Agustus 2023	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Zainul Muttaqin	Signature	
Topik	Mitos dan Fakta : Kebiasaan Sehari- hari yang dianggap membahayakan		☐ Ya ☐ Tidak

Materi : Mitos dan Fakta : Kebiasaan Sehari- hari

Terminology :
Diskusi bersama terkait Motos dan Fakta mengenai Kebiasaan Sehari-hari.

1. Orang Pilek Karena sering meminum Es.
   MITOS :
   Tidak ada orang demam atau pilek karena kebanyakan minum ES.
   Demam atau pilek dikarenakan 2 hal :
   a. Alergi dingin, debu atau benang sari
   b. Infeksi baik virus atau bakteri

2. Minum Air Es membuat perut buncit
   MITOS :
   Perut buncit itu dikarenakan intake karbohidrat/ lemak yang berlebihan sehingga cadangan energinya disimpan di perut yang menjadi (lemak perut)

3. Kerokan Bisa menyembuhkan Demam
   FAKTA :
   Kerokan pada dasarnya merupakan metode memperlebar pembuluh darah tepi yang menyempit atau menutup (vasokontriksi) menjadi lebar (vasodilatasi), sehingga peredaran oksigen menjadi lancar.

4. Angin Duduk disebabkan karena angina
   MITOS :
   Angin duduk itu bukan serangan angina secara tiba-tiba, namun dalam kedokteran ini merupakan serangan jantung (Kardiak Arrest) dan tidak ada pengaruh dengan angin. Karena gangguan aliran darah ke jantung.

5. Mandi Malam Menyebabkan Rematik
   MITOS :
   Rematik merupakan penyakit autoimun yang menyebabkan nyeri pada sendi.
   Mandi malam itu sah-sah saja jika dilakukan, cuman biasanya sampai pukul 10 malam biasanya tubuh dalam kondisi suhu yang tinggi karena aktifitas.
   Jika disiram dengan air dingin dan dilakukan terus-terusan akan merusak sistem suhu dalam tubuh. Lebih baik kalau malam mandi air hangat.

6. Minum Teh Anget dapat menyembuhkan Radang Tenggorokan
   BISA MITOS BISA FAKTA
   Minum teh anget bisa meredakan radang tenggorokan tapi tidak bisa menyembuhkan.
   Jika minum air hangat akan menyebabkan pelebaran darah pembuluh kapiler dalam tenggorokan sehingga terasa lega. Radang ini disebabkan infeksi tenggorokan.

7. Anyang-Anyang bisa sembuh dengan mengikat jempol kaki dengan karet.
   MITOS :
   Tidak ada hubungannya, karena anyang-anyangen ini merupakan gejala ISK (infeksi saluran kemih) yang disebabkan sering menahan pipis.

8. Mules bisa ditahan dengan memegang Batu Kerikil
   MITOS :
   Itu hanya sugesti

9. Telapak Tangan Sering Basah merupakan Gejala Paru-Paru Basah
   MITOS :
   Telapak tangan basah ini merupakan reaksi fisiologis (hyperhidrosis) dikarenakan ada 2 kelenjar di tangan yaitu: kelenjar keringat dan minyak.
   Dikarenakan aktifitas sarasimpatis berlebihan karena underpresure, deg-degan, pikiran, maka memacu keluarnya kelenjar tersebut.

10. Naik motor malam-malam tidak memakai Jaket menyebabkan paru-paru basah
    MITOS :
    Pori-pori itu tertutup. Paru paru basah (peneomoni) yaitu suatu kondisi ketika paru-paru tempat pertukaran gas dipenuhi oleh cairan radang.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Agustus 2023	

11. Kebanyakan Micin membuat Orang Bodoh
    MITOS :
    Micin itu mengandung zat natrium yang tinggi, dan efeknya membuat tensi naik.

---

12. Ngorok tanda Kecapean
    FAKTA :
    Dalam kondisi tidur orang mereleks-kan semua kodisi otot dalam tubuh. Sehingga saking releks nya menyebabkan otot di mulut tenggorokan bereaksi sehingga menyebabkan ngorok.
    Tapi ngorok yang berlebihan juga bahaya, karena dapat menghalangi oksigen yang masuk dalam tubuh sehingga cenderung cepat lelah saat beraktifitas sehari-hari.

13. Makan wortel dapat mempertajam penglihatan
    FAKTA :
    Wortel mengandung vitamin A yang penting banget memberikan nutrisi pada mata (retina).

14. Makan Telur menyebabkan bisulan
    MITOS :
    Bisul artinya ada bakteri karena makanan atau minuman yg tidak bersih.
    Peradangan pada pori-pori disebabkan bakteri.

15. Mengoleskan pasta gigi pada saat luka bakar
    MITOS :
    Dapat menyebabkan Infeksi. Biasanya ketika kena knalpot/ luka bakar api.
    Pertolongan pertama adalah dengan membasuh/ mengalirkan dengan air yang bersih kemudian diberikan obat dan diperban supaya tidak infeksi.

16. Makan durian dicampur dengan kopi/ soda bisa menyebabkan kematian
    MITOS :
    Yang benar adalah menyebabkan tensi menjadi tinggi karena durian mengandung gula tinggi dalam darah, termasuk juga kopi.
    Efek yang akan terjadi adalah muntah dan mual.

17. Menguap itu menular
    FAKTA
    Karena respond hormone dan syaraf dari otak semacam impulsif/ insting ketika orang menguap maka disekitarnya akan mengikuti.

18. Keseringan makan mie menyebabkan usus melar
    MITOS :
    Makan mie instan/ karbohidrat itu membuat proses usus melambat. Maka sangat dihindari jika makan mie pada malam hari

19. Saat mengalami tindihan, apabila dipaksakan bergerak dapat menyebabkan tulang patah
    MITOS :
    Ini namanya sleep paralysis, yang dalam hal medis dikarenakan tidur tidak nyenyak, otak terbangun dan badan belum siap.
    Jika hal ini terjadi yang dilakukan tinggal menunggu sampai terbangun.

20. Air liur/ Ludah dapat meringankan luka robek
    MITOS :
    Apabila dilakukan dapat menyebabkan infeksi dan membuat bakteri masuk dalam tubuh dan efeknya bisa menyebabkan sariawan dan radang.

Pada akhirnya sehat adalah,Mengenai bagaimana kita bisa
Berlaku seimbang untuk tubuh, Karena yang tahu kondisi tubuh kita
hanyalah kita sendiri

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Agustus 2023	

Dokumentasi :







** Pastikan semua pekerja untuk hadir dalam rapat, apabila tidak hadir mohon diberikan salinan notulen rapat.*

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 08.GI-HSE.ST Tanggal : 16 Agustus 2023

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 16 Agustus 2023
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : "Mitos dan Fakta : Kebiasaan Sehari – Hari"
Pembicara : Zainul Muttaqin

No	Nama	Jabatan/ No Hp	TTD	
1			1)	
2	Della TAN	Development. 0821 4674 4794		2)
3	Jeri Giovahni	Office Boy 0857-8273-1517	3)	
4	Lukman Hakim	Remote Sensing 081325993169		4)
5	M. Sanusi	Office Boy 0896-7691-9374	5)	
6	Risky Fahreza	Development 089698077920		6)
7	[illegible]	081381253623	7)	
8	Irwan	089540020 4478		8)
9	Ahmad Sobari	FMO 0816 813681	9)	
10	Agustina Dewi	Finance Manager		10)
11	Dede Kusnana	Finance Staff	11)	
12	[illegible]	087878142801 41		12)
13	Anggun W. Ratrajeng	Project / HSE 085777917901	13)	
14	Anindya Akhdan Mubina	~~[illegible]~~ internship 085860579219		14)
15			15)	
16	Vidya Anggari Ayuningtyas	Gas Engineer 085775095113		16)
17	Jasmin Firdaus	production 087882952703	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 08.GI-HSE.ST Tanggal : 16 Agustus 2023

No	Nama	Jabatan/ No Hp	TTD	
18	Firdaus	Production 083814706050	18)	
19	NURDIN	Production 0817 7418 6050		19)
20	Rian Budi Setiawan	Infrastructur support. 0813 1560 9387	20)	
21	Mulyadi	Umum 085219273915		21)
22	Dinanti Anggaradiah	Sales admin 0812 0705 1504	22)	
23	ISNAH	Admin 0858 8486 5700		23)
24	Fajron Hikami	0895 3609 48612. Front office.	24)	
25	Zuhrul M.	Sales		25)
26			26)	
27				27)
28			28)	
29				29)
30			30)	
31				31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)