HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2023	geOnet !

Safety Talk

Tanggal	: 18 Oktober 2023	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Della Tri Ayu Nadya	Signature	
Topik	Sunscreen 101: Cintai Kulitmu. Pakai Sunscreen Tiap Hari		

Materi : Sunscreen 101: Cintai Kulitmu. Pakai Sunscreen Tiap Hari

Terminologi :

Apa itu Sunscreen ?
Sunscreen atau juga dikenal dengan tabir surya adalah produk perawatan kulit berfungsi untuk melindungi kulit dari pengaruh sinar UV dari matahari yang dapat merusak kulit.



HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2023	geOnet !

Indonesia terletak di garis khatulistiwa dan beriklim tropis. Letak Indonesia yang berada di daerah khatulistiwa memungkinkan untuk terpapar sinar matahari dengan intensitas yang tinggi. Paparan sinar matahari dapat menyebabkan kerusakan pada kulit karena radiasi sinar ultraviolet (UV).

Badan BMKG menyebutkan posisi semu matahari masih di sekitar ekuator dan menunjukkan gerak semu ke utara yang menyebabkan penyinaran matahari lebih oktimum di wilayah Indonesia. Sinar UV dikatakan ekstrem apabila nilai indeks melebihi 11. Semakin tinggi sinar UV, semakin bahaya resiko yang akan dialami, bahkan dapat merusak lapisan kulit terdalam hingga level DNA.

Itulah mengapa BMKG mengimbau masyarakat mengurangi aktivitas di luar rumah pada 10.00 WIB pagi hingga pukul 16.00 WIB sore.



Cahaya matahari khususnya memiliki spektrum dari UV, visible light, dan infrared
Walaupun hanya 5% dari radiasi UV sampai ke permukaan bumi tapi memiliki energi yang tinggi dibanding dengan visible light atau infrared.
UV sendiri terbagi menjadi tiga yaitu, UVA, UVB, dan UVC. Jika sinar UVC biasanya terhalang oleh lapisan ozon, sinar UVA dan UVB dapat menembus ke bumi dan berdampak pada kulit.

5% - UVB (Burn): Luka bakar, penggelapan warna kulit, meningkatkan resiko kanker kulit
95% - UVA (Aging): Penuaan, pigmentasi, alergi matahari, perkembangan kanker kulit

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2023	

Bagaimana Cara Melindungi ?

Mengingat tentang bahaya radiasi sinar UV, maka kulit perlu dilindungi meski tubuh telah menyediakan sistem perlindungan alami.
Ada 2 cara melindungi kulit yaitu secara fisik dan kimiawi.
Fisik: memakai payung, topi lebar, baju lengan panjang, celana lengan panjang, dan lain sebagainya

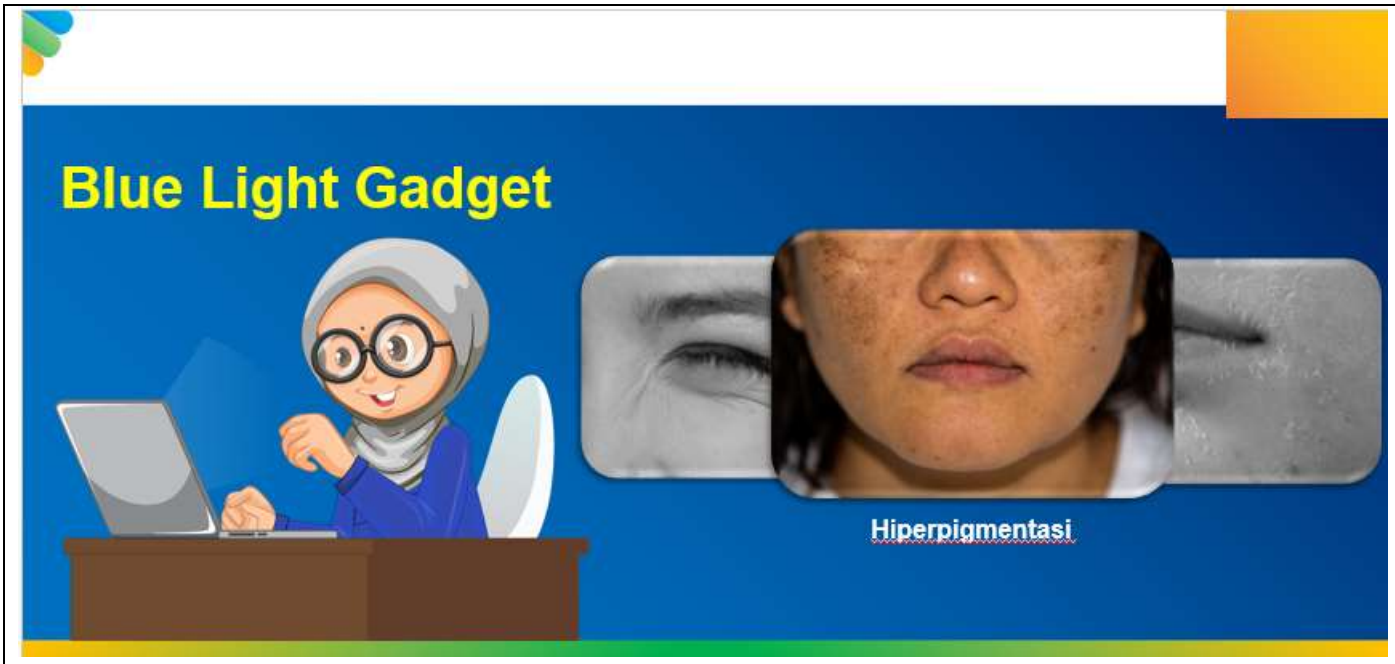


Mengapa?

1. Paparan Sinar Matahari
   Kulit kita hampir setiap saat terpapar dengan sinar UV, walaupun kita berada dalam ruangan, UVA dapat menembus kaca jendela.

2. Blue Light Gadget
   Spektrum matahari terdiri dari UV, visible light, dan infrared. Hampir sekitar 50% cahaya matahari yang sampai ke permukaan bumi adalah visible light.
   Walaupun visible light energinya lebih rendah dibanding dengan UV, paparan visible light secara terus menerus dapat berdampak pada kulit. Khususnya blue light.
   Blue light ini secara alami dipancarkan oleh matahari tetapi ada blue light buatan yang berada pada gadget/elektronik.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2023	



Beberapa studi memperlihatkan paparan radiasi blue light yang berkepanjangan dapat merusak kulit karena kulit sudah tidak dapat menetralkan radikal bebas tersebut. Radikal bebas ini dapat menghancurkan kolagen kulit, sehingga muncul tanda-tanda seperti garis halus bahkan hiperpigmentasi (seperti bintik-bintik kecokelatan), skin barrier rusak, dsb.

Sekarang sudah banyak beragam sunscreen yang memberikanmu proteksi dari radiasi blue light yang berasal dari matahari ataupun dari perangkat elektronik kamu.
untuk itu coba biasakan sebelum beraktifitas, **pakai sunscreen sekitar 15-20 menit sebelum** untuk memaksimalkan proteksi terhadap radiasi blue light ataupun UV.

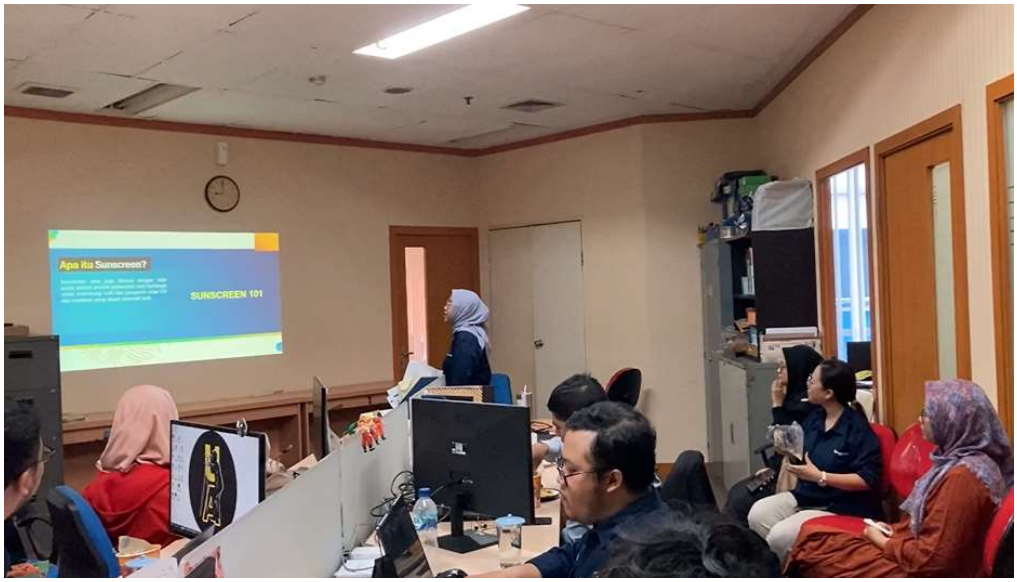
Selain itu dapat makan makanan kaya antioksidan seperti kale, blueberries, raspberry, dan kacang-kacangan.
Minum Vitamin C
Dan melakukan detoks digital dengan mengurangi screen time.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2023	

Dokumentasi :







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

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 17.GI-HSE.ST Tanggal : 18 Oktober 2023

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 18 Oktober 2023
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : "Sunscreen 101: Cintai Kulitmu, Pakai Sunscreen Setiap Hari"
Pembicara : Della Tri Ayu Nadya

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	Rian Budi Setiawan	Infrastructure support rbsetiawan@geonet.co.id	1)	
2	Fewil Putra	Digital Marketing Production		2)
3	Nurdin	production nurdin@geonet.co.id	3)	
4	Firdaus	Production ~~Email~~ Firdaus@geonet.co.id		4)
5	Vidya A. D.	GIS Engineer vanggasri@geonet.co	5)	
6	UMAR ABDURROHMAN	RND uabdurrohman@geonet.id		6)
7	Lukman Hakim	R.S. lhakim@geonet.co.id	7)	
8	Jeri Giovanni	Office Boy jeri.giovanni159@gmail.com		8)
9	ISMAIL	Admin Ismail@geonet.co.id	9)	
10	Jamka Firdaus	production jamkafirdaus@geonet.co.id		10)
11	Risky Fahreza	Dev ~~Email~~ rfahreza@geonet	11)	
12	M. Ramuri	office boy 0896-3691-9354		12)
13		Umum 085267556196	13)	
14	Mulyadi	Umum mulyadi@geonet.co.id		14)
15	Heri Triyanto	Admin	15)	
16	A. Sobari	HRD asobari@geonet.co.id		16)
17	Dede Kustiana	Finance staff dkustiana@geonet.co.id	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 17.GI-HSE.ST Tanggal : 18 Oktober 2023

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Agustina Dewi	Finance Manager adewi@geonet.co.id	18)	
19	Dinanti Anggaradiah	Admin Sales danggaradiah@geonet.co.id		19)
20	Anggun Wara Rahajeng	Project awrahajeng@geonet.co.id	20)	
21	DIKY .P	dpratama@geonet.co.id Development		21)
22	Taris. F.R	Development trachman@geonet.co.id	22)	
23	Della TAN	Development dtan@geonet.co.id		23)
24	Fajran Hikami	Front Office Fhikami@geonet.co.id.	24)	
25				25)
26			26)	
27				27)
28			28)	
29				29)
30			30)	
31				31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)