

## 1. PENGENALAN.

Kepada Semua Yang Dihormati,

Saya berharap anda semua dalam keadaan sihat. Saya sangat teruja melihat pembukaan semula akaun-akaun yang lebih fokus terhadap HSE!

Pihak pengurusan telah bekerja keras selama beberapa bulan untuk membangun serta melaksanakan langkah-langkah HSE di dalam syarikat. SOP terkini, Safety Focus, latihan-latihan dan sebagainya adalah hasil kerja keras dan kajian tanpa henti semua lapisan pasukan Cezars Kitchen.

Kita dikelilingi risiko yang tidak kehabisan, justeru itu, kita perlu berhati-hati pada setiap masa.

Kita berada dalam cuaca panas sekarang! Langkah berjaga-jaga harus diutamakan kepada staf yang lebih berumur dan pelanggan kanak-kanak. Kita semua boleh diserang oleh tekanan haba. Kita harus bekerjasama bagi keselamatan setiap pasukan dan kekal hidrat sepanjang hari!

Di akhir kata, saya ingin berterima kasih kepada semua ahli termasuk staf ofis serta staf lokasi yang telah bertungkus lumus memastikan keselamatan staff dan juga pelanggan adalah keutamaan nombor satu!

Bersama-sama anda,



**Gordon Joseph**  
Pengurus HSE & Compliance

## DI DALAM EDISI INI.

**START SAFE WITH CEZARS**

Thank you for your continued trust in Cezars Kitchen. We hope that all of you are safe and healthy as we continue to navigate through the COVID-19 global pandemic.

The safety and health of all our employees and customers around the world continue to be of paramount importance to us!

We have been closely monitoring the COVID-19 developments. For precautionary measures we are fully respecting and complying the recommended practices set by the local governments & authorities in all countries that we operate, along with this, we have been monitoring international trusted sources such as the WHO (World Health Organization), CDC (Center for Disease Control), FDA (Food & Drug Administration), EFSA (European Food Safety Authority) and the EPA (Environmental Protection Agency) to name a few.

Our top two priorities will always remain:

- The protection of our customers & the community
- The protection of our employees

**Safety Measures & Research**

To begin with, we are proud to say that we have had **no** COVID-19 illness reported by any of our staff or their immediate families across all our operations in a country! Our staff have been actively demonstrating and maintaining the highest levels of hygiene towards the Coronavirus.

If the WHO and EFSA have both published official research documentation to confirm that food is **not** a proven route of transmission for COVID-19. The COVID-19 is primarily a respiratory illness. More information regarding this research can be viewed on our [May 2020 HSE Newsletter](#)



Tekanan Haba pada  
Mukasurat 3



Mengimbangkan tenaga anda  
on Page 4

Start SAFE dengan CEZARS.  
Lebih lanjut pada Mukasurat 2

## 2. START SAFE DENGAN CEZARS.

Saya berbesar hati untuk mengenalkan kempen kami "Start SAFE with CEZARS". Kempen ini adalah hasil usaha kami sebagai sebuah syarikat bagi menjamin keselamatan staff serta pelanggan sambil mengurus risiko COVID-19.

Setelah kita kembali berkhidmat di sekolah di semua 4 negara, kita harus bersatu dalam menjalankan pendekatan ini.

Sains masih membuktikan tiada sebarang jangkitan terhasil daripada makanan. Tetapi,

kita telah mengetatkan kawalan keselamatan sejak beberapa bulan lepas.

Dapur di lokasi dan Pengurus Operasi menjalankan latihan dan inspeksi pembukaan bagi memastikan staf mempunyai kemahiran dan pengetahuan tentang kawalan keselamatan yang telah dijalankan.

Akhir sekali, saya bersyukur tiada seorang pun di Cezars Kitchen menghidap COVID-19! Sila pastikan selalu menjaga kebersihan dan keselamatan.



**Cezars Kitchen mempunyai halaman web dikhaskan untuk garis panduan COVID-19.**

**Sila melawat;**

[www.cezarskitchen.com/covid-19](http://www.cezarskitchen.com/covid-19) &

[www.cezarskitchen.com.my/covid-19](http://www.cezarskitchen.com.my/covid-19)



**Kajian dan rencana dari European Commission menunjukkan makanan tidak menghasilkan jangkitan COVID-19.**

### 4.1. Can I get infected by the consumption of certain food?

According to food safety agencies in the EU Member States, it is very unlikely that you can catch COVID-19 from handling food. The European Food Safety Authority stated in addition that there is currently no evidence that food is a likely source or route of transmission of the COVID-19 virus<sup>7</sup>.

No information is currently available on whether the virus responsible for COVID-19 can be present on food, survive there and infect people. However, despite the large scale of the COVID-19 pandemic, there has been no report of transmission of the COVID-19 via consumption of food to date. Therefore there is no evidence that food poses a risk to public health in relation to COVID-19.

The main mode of transmission for COVID-19 is considered to be from person to person, mainly via respiratory droplets that infected people sneeze, cough, or exhale.

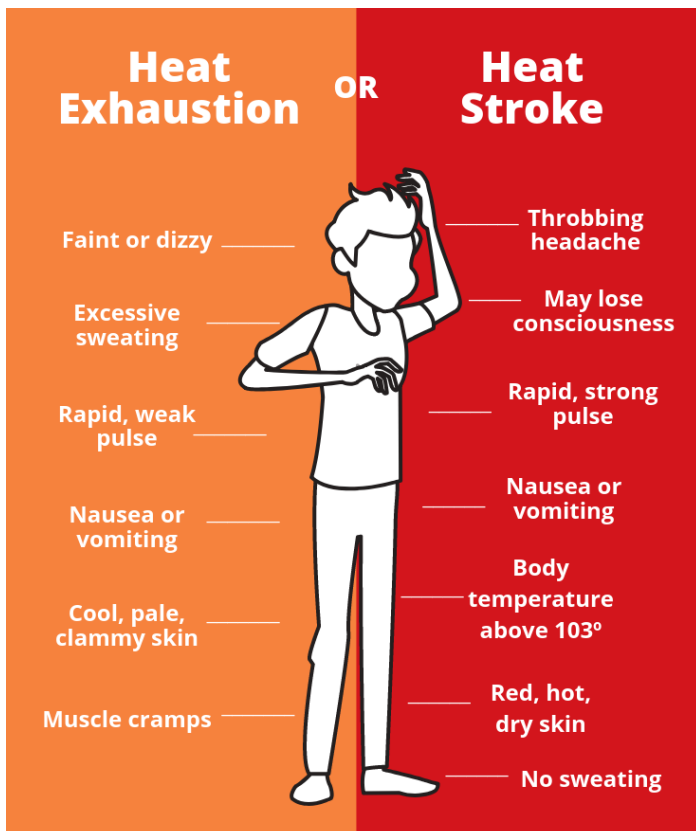
### 3. TEKANAN HABA.

Tekanan haba adalah apabila badan manusia tidak berupaya untuk menyalurkan kepanasan di dalam badan. Ini menyebabkan suhu teras badan untuk meningkat dan boleh menyebabkan kematian jika tidak diurus dengan segera.

Kesan-kesan tekanan haba adalah -

- ✓ Mengurangkan konsententrasi.
- ✓ Keletihan.
- ✓ Pening.
- ✓ Tidak keselesaan perut.
- ✓ Lekas marah.
- ✓ Tidak dahaga.
- ✓ Mual.
- ✓ Kejang Otot.

Orang muda atau lebih berumur yang berpenyakit lebih cenderung untuk mempunyai tanda-tanda tekanan haba dan perlu berhati-hati.



Lihat tips dibawah untuk mengelak dari terkena Tekanan Haba

- ✓ **Menyesuaiiklim:** Anda harus faham bahawa apabila kembali bekerja dalam persekitaran yang panas selepas sakit atau bercuti selama 7 hari, badan anda perlu menyesuaikan diri kembali.
- ✓ Banyakkan minum air walaupun tidak dahaga. Targetkan 1 gelas setiap jam.
- ✓ Berhenti atau kurangkan pengambilan alcohol dan nikotin.
- ✓ Elakkan makanan bergoreng, berlemak atau berminyak.
- ✓ Kerapkan rehat pendek. Bergilir-gilir dengan pasukan anda.
- ✓ Pastikan semua kekal hidrat sepanjang hari!
- ✓ Dapatkan tidur yang mencukupi. Badan anda perlukannya
- ✓ Gunakan pelindung matahari atau UV apabila kerja di bawah matahari.
- ✓ Mengurangkan masa penyiasatan insiden di lokasi.
- ✓ Bekerja sebagai kumpulan, bukan seorang. Anda dapat mengawasi keadaan masing-masing!
- ✓ Jika terdapat tanda-tanda awal, beritahu pasukan atau pengurus anda segera.

*Jika anda atau pasukan anda mengalami tanda-tanda tekanan haba, dapatkan khidmat perubatan dengan kadar segera.*

## 4. KESIHATAN: KESEIMBANGAN TENAGA.

Tenaga adalah perkataan lain kepada 'kalori'. Tenaga yang digunakan untuk aktiviti harian seperti memasak dan berjalan menggunakan kalori. Aktiviti dalam badan seperti penghada-man makanan, bernafas dan tidur juga mem-bakar kalori! Jika aktiviti sebegitu pun memba- kar kalori, mengapa berat badan masih naik?

'Keseimbangan tenaga' adalah komponen teras dalam nutrisi. Keseimbangan tenaga mempunyai persamaan seperti berikut: tenaga masuk = tenaga keluar. '*Tenaga masuk*' be- rasal dari kalori yang kita makan manakala '*tenaga keluar*' adalah Kadar Metabolisma Asas (aktiviti badan dalam keadaan rehat sep- erti bernafas), aktiviti fizikal (aktiviti harian

seperti berjalan) dan bersenam (aktiviti fizikal tambahan seperti pergi ke gym)

Pendek kata,terdapat 3 prinsip asas:

- (1) Jika tenaga masuk adalah banyak dari tenaga keluar, berat badan meningkat
- (2) Jika tenaga keluar adalah lebih banyak dari tenaga masuk, berat badan mengurang
- (3) Jika tenaga masuk dan keluar adalah sama, berat badan akan kekal!

Pilihan di tangan anda!

Shazana Hassandi  
Pegawai Head Dietitian & HSEQ

