



**HSSE BULLETIN  
MSET GROUP  
AIMS-GLOBAL GROUP**

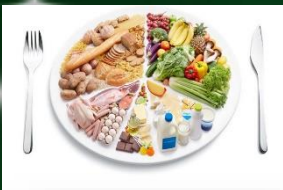


**KEKAL CERGAS DI  
BULAN PUASA**



Letih lesu di bulan puasa bukan perkara asing. Namun ada beberapa tips hebat memastikan anda kekal cergas sepanjang hari.

**5 TIPS MUDAH**



Makan makanan yang berkhasiat iaitu mengandungi karbohidrat, protein, vitamin, mineral serta sedikit lemak semasa bersahur dan berbuka



Lakukan aktiviti fizikal untuk meningkatkan kadar metabolisma. Waktu yang paling sesuai ialah ½ jam sebelum berbuka puasa atau selepas makan yang dimakan hadam



Minum banyak air terutama air kosong. Ini untuk mengelakkan dehidrasi kerana badan kita memerlukan air yang banyak



Elakkan mengambil minuman yang berkafein kerana ianya boleh menghalang penyerapan zat-zat makanan oleh badan

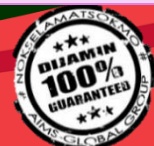


Dapatkan qailullah (tidur sebentar waktu tengahari) 15-20 minit

Rasulullah SAW bersabda: Sahur itu seluruhnya berkah, kerana itu janganlah kamu meninggalkannya walaupun hanya dengan seteguk air, kerana Allah dan malaikatNya memberi selawat kepada orang-orang yang makan pada waktu sahur. (HR Ahmad)

**PENCAPAIAN ZERO KEMALANGAN LTI**

SYARIKAT	FEBRUARI	HINGGA AKHIR BULAN TERAKHIR	TERKUMPUL
AIMS-GLOBAL GROUP	113,220	4,059,145	4,161,829
MSET GROUP	28,564	748,925	777,489



# HSE CALENDAR FEBRUARY 2024

JKKP MEETING MSETIC TAHUNAN 2024 KALI PERTAMA  
1.2.2024



LIFTING AND TURNING SKIFF BOAT (2.8T) PROJEK PERIKANAN 26M FTV  
1.2.2024



SAFETY AWARENESS AGESB PRACTICAL STUDENT - HAZARD FAMILIARIZATION  
7.2.2024



SIASATAN PENYAKIT PEKERJAAN OLEH JKKP  
14.2.2024



SLIPPED DISC AWARENESS PDSC  
21.2.2024



HEARING CONSERVATION PROGRAM PDSC  
29.2.2024



CONGRATULATIONS  
BEST UCUA AWARD

CONGRATULATIONS  
MONTHLY BEST UCUA AWARD



BEST ONSHORE

MUHAMMAD WAHYU RAMADHAN BIN  
KAMARUDIN (AVSB)



BEST OFFSHORE (AA)

SECOND OFFICER RIDZUAN BIN MD TAHIR  
(AA1)

