



## 1. 서문

안녕하세요.

여러분 모두 건강하게 잘 지내시리라 믿습니다. HSE에 깊은 관심을 받으며 많은 지점들이 재개하게 되어 매우 기쁩니다!

경영진은 지난 몇 달 동안 심화된 HSE 조치를 개발하고 구현하기 위해 지칠 줄 모르고 열심히 일해 왔습니다. 새로운 SOP, Safety Focus, 교육 등은 씨저스키친의 모든 레벨에 대해 팀원들이 오랫동안 쉬지 않고 연구한 결과입니다.

우리를 둘러싼 위험 요소들이 매일 쉽없이 이어지고 있기 때문에, 안전을 위해 조심하는 것을 잠깐이라도 멈출 수 없습니다.

요사이 한창 더위가 기승을 부리고 있는 시기입니다. 노약자인 고객분들과 직원분들의 건강을 위해 특별한 주의를 기울여야 할 때입니다. 우리 모두 무더위에 취약하며 서로의 안전을 지키고 충분한 수분을 보충할 수 있도록 팀 전체가 협력해야 합니다!

마지막으로, 직원과 고객의 안전을 최우선으로 유지하기 위해 지치지 않고 일하며 지원해주신 사무실과 현장의 모든 팀원들에게 감사드립니다!

안전하게 지내시길 바라며,

**Gordon Joseph**  
HSE & Compliance Manager



## INSIDE THIS EDITION.

**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 forth 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), EPA (Epidemiology and Prevention), and the state agricultural inspection 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 EPA 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](#).

씨저스와 시작하는 안전.  
상세는 2 페이지 참조



3 페이지  
열사병에 대하여



에너지 밸런스에 대해  
배웁시다. 4 페이지 참조.

## 2. 씨저스와 시작하는 안전.

“씨저스와 시작하는 안전” 캠페인을 소개하게 되어 기쁩니다. 이 캠페인은 COVID-19의 위험을 관리하면서 직원과 고객 보호를 위한 기업으로서의 모든 노력의 결과라고 할 수 있습니다.

4개국의 고객에게 기쁜 마음으로 음식을 제공하는 본업으로 돌아왔을 때, 단합된 모습으로 접근하는 것이 중요합니다.

음식이 전파 경로가 되지 않는다는 것은 여전히 과학적으로 증명이 되고 있습니다만, 이것으로

충분치 않습니다. 지난 몇 달간 우리는 안전을 더욱 강화하기 위해 많은 노력을 기울였습니다.

현장의 키친 및 오퍼레이션 매니저는 우리가 만든 안전 조치 및 요구사항에 필요한 기술과 지식을 모든 직원들이 갖출 수 있도록 교육과 인스펙션을 실시하고 있습니다.

마지막으로, 씨저스키친의 직원들이 COVID-19에 감염되지 않은 것에 감사드립니다! 항상 최고 수준의 위생과 보호를 유지하시기 바랍니다.



씨저스키친은 COVID-19 관리를 위한 우리의 노력에 대해서 전용 웹페이지를 만들었습니다.

방문해 보시기 바랍니다;

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

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



EUROPEAN COMMISSION  
DIRECTORATE-GENERAL FOR HEALTH AND FOOD SAFETY  
Crisis management in food, animals and plants  
Food hygiene

유럽위원회의 조사와 기사에 따르면,  
식품은 COVID-19의 전파 경로로 입증  
되지 않았습니다.

### 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.

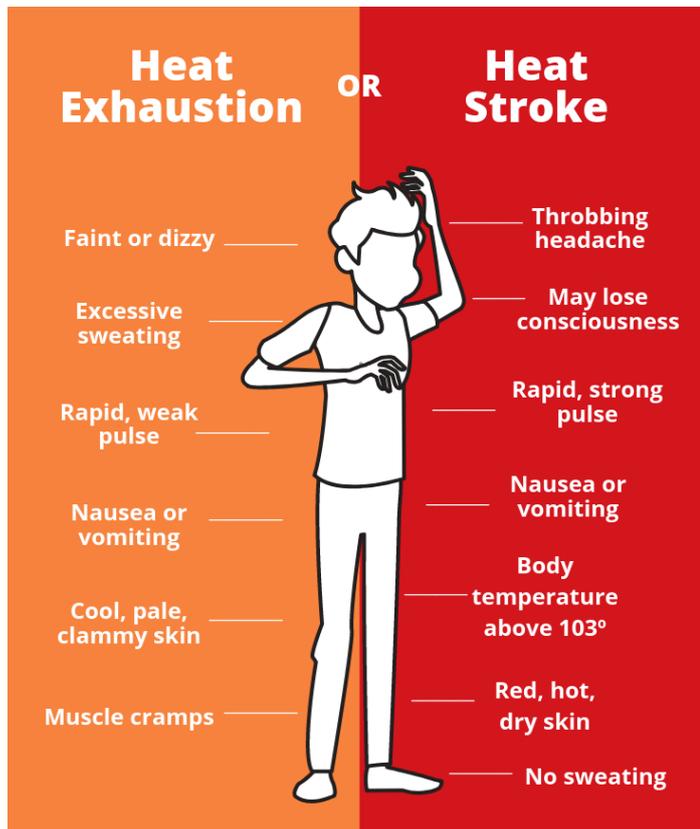
### 3. 무더위로 인한 스트레스

무더위로 인한 스트레스는 인체에 과잉으로 발생한 열이 몸에서 빠져나가지 못하는 상태를 의미합니다. 이로 인해 체내 온도가 상승해서 손을 쓸 수 없게 되면 목숨을 잃는 경우도 있습니다.

무더위로 인한 스트레스는 다양한 영향을 끼칩니다 -

- ✓ 집중력 저하.
- ✓ 피로.
- ✓ 현기증.
- ✓ 위/대장 불편감.
- ✓ 불안감.
- ✓ 목이 마르지 않거나, 수분을 섭취하지 않음.
- ✓ 몸 상태가 나쁘거나 구토감.
- ✓ 근육 경련.

노약자와 기존의 질병이 있는 사람들의 경우 무더위로 인한 스트레스를 경험할 가능성이 높으므로 추가 예방조치를 취할 필요가 있습니다.



무더위로부터 여러분 자신과, 팀원들, 여러분의 가족분들을 안전하게 지킬 수 있는 팁을 소개합니다:

- ✓ **적응시키기:** 7일이 넘는 휴가나 병의 회복후, 더운 환경으로 복귀할 때는, 몸을 한 번 더 그 환경에 적응시킬 필요가 있습니다.
- ✓ 목이 마르지 않더라도 물을 많이 드십시오. 목표는 한 시간에 한 잔 정도의 물을 마시는 것입니다.
- ✓ 알콜이나 니코틴의 섭취를 줄이거나 끊으십시오.
- ✓ 튀김이나 기름기가 많은 음식을 피하십시오.
- ✓ 팀원 간 교대로 자주 휴식을 취하십시오.
- ✓ 팀원들이 하루 동안 충분한 수분을 섭취할 수 있는지 확인해 주십시오!
- ✓ 몸을 위해 충분한 수면을 취하십시오.
- ✓ 자외선에 노출될 때는 썬크림이나 자외선 차단제를 사용하십시오.
- ✓ 모든 리스크에 대한 대비력 향상.
- ✓ 사건사고에 대한 조시기간의 단축.
- ✓ 절대 혼자서 하지 말고 팀원들과 서로 건강상태를 관찰합시다!
- ✓ 증상이 느껴지는 경우, 바로 팀원들과 매니저에게 알려주십시오.

*여러분 자신 또는 팀원들이 열사병의 증상이 나타나면, 즉시 전문 의료기관의 도움을 요청하시기 바랍니다.*

## 4. 건강 : 에너지 밸런스

에너지는 '칼로리'의 다른말로, 요리나 걷기와 같은 일상의 활동에서 쓰이는 에너지는 칼로리를 사용합니다. 실은 음식의 섭취, 숨쉬기, 취침 등과 같은 신체활동에도 칼로리가 소모됩니다! 하지만 취침 같은 활동이 칼로리를 소모하는데도, 왜 우린 살이 찌는 걸까요?

'에너지 밸런스'라는 용어는 영양의 핵심 구성요소 중 하나입니다. 에너지 밸런스는 다음 방정식으로 구성됩니다. 에너지 입력=에너지 출력. '에너지 입력'은 우리가 섭취하는 음식의 칼로리에서 비롯되며, '에너지 출력'은 휴식 대사활동(숨쉬기 같은 휴식시의 신체활동), 신체활동(걷기와 같은 일상 활동)과 운동(그 외 헬스클럽 등과

같은 곳에서 행해지는 신체적 활동)

요컨대, 세 가지 기본 원칙이 남았습니다.

- (1) 에너지 입력이 에너지 출력보다 크면 체중 증가로 이어집니다.
- (2) 에너지 출력이 에너지 입력보다 크면 체중 감소로 이어집니다.
- (3) 에너지 입력과 출력이 같으면 체중이 그대로 유지됩니다!

선택은 당신 손에 달렸습니다!

Shazana Hassandi  
Head Dietitian & HSEQ Officer

