

## ANTES DE IR A TRABAJAR:

Tomo un sólido desayuno para evitar estar cansado a media mañana.



Llevo una indumentaria adaptada:

- Contra el sol: gorra, gafas, crema solar...
- Contra el frío: ropa de abrigo (gorro, guantes...)
- En el trabajo: zapatos que aguanten los tobillos (para evitar esguinces o torceduras), adaptada (seguridad), eventualmente: gafas de protección, mono, EPI...

Me llevo comida para el mediodía, bebida sin alcohol, eventualmente crema solar...

## PARA EL TRAYECTO HASTA MI LUGAR DE TRABAJO:



Respeto el código de circulación (limitaciones de velocidad, me pongo el cinturón de seguridad, me pongo un casco...).

Me organizo para salir a tiempo para poder llegar a la hora a mi trabajo sin riesgos.

Soy consciente de los riesgos de la falta de sueño, del alcohol, de las drogas y de ciertos medicamentos sobre mi vigilancia al volante.

Respeto las consignas de aparcamiento de la empresa para no entorpecer la circulación de máquinas.



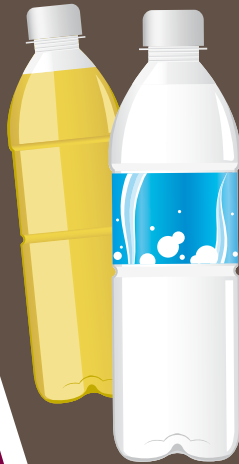
# TRABAJO, CUIDO MI SALUD

## EMPIEZO MI JORNADA:

Efectuando algunos movimientos de calentamiento. Preservo mi espalda y mis articulaciones alternando posturas y tareas que realizar.



## DURANTE EL TRABAJO:



Bebo regularmente bebidas no alcoholizadas, para evitar la deshidratación.

Me protejo del frío y del sol.

Me alimento si es necesario.

Utilizo instrumentos adaptados y en buen estado.

Me pongo y mantengo en buen estado los equipos de protección individuales (EPI) puestos a mi disposición.

## CONDUCTA PERTINENTE EN CASO DE ACCIDENTE

Evitar el accidente múltiple (el primer accidente no debe implicar un segundo).

Proteger a la víctima, alejar el peligro sin exponerse uno mismo a la víctima.

Alertar a los servicios de emergencia:

- En la empresa (socorristas...)
- LLAMAR

al **15**  
o al  
**112**



Pienso en actualizar mis vacunas (tétanos).

Si me hiero en el trabajo, lo declaro a mi empleador o a su representante.

Como asalariado, puedo ponerme en contacto con el Médico laboral de la MSA (04 68 82 66 12) si tengo una enfermedad como: epilepsia, diabetes, enfermedad cardíaca o respiratoria ... o si tomo medicamentos que puedan entorpecer mi trabajo.

## AL FINAL DEL DÍA:

Practico estiramientos para evitar dolores relacionadas con el trabajo.

Me ducho y me cambio de ropa.

Me esfuerzo en dormir en buenas condiciones.



L'essentiel et plus encore



santé  
famille  
retraite  
services