

ANTES DE IR TRABALHAR :

Tomo um café da manhã consistente para evitar o cansaço no meio da manhã.



Visto uma roupa adaptada :

- Contra o sol : boné, óculos, creme solar...
- Contra o frio : roupas quentes (gorro, luvas...)
- No trabalho : sapatos que mantenham bem os tornozelos (para evitar distensão e entorses), adaptados (segurança), eventualmente : óculos de proteção, roupas de trabalho, EPI...

Levo uma refeição para o meio-dia, bebidas sem álcool, eventualmente um creme solar...

PARA O TRAJETO DE IDA AO TRABALHO :



Respeito o Código de Trânsito (velocidade limitada, uso do cinto de segurança, uso do capacete...).

Tenho cuidado para sair com tempo e chegar na hora ao trabalho, sem correr riscos.

Estou consciente dos riscos causados pela falta de sono, uso do álcool, das drogas e certos medicamentos que prejudicam a vigilância no volante.

Respeito as instruções no que diz respeito ao estacionamento dentro da empresa para não atrapalhar a circulação das máquinas.



TRABALHO e cuidado da MINHA SAÚDE

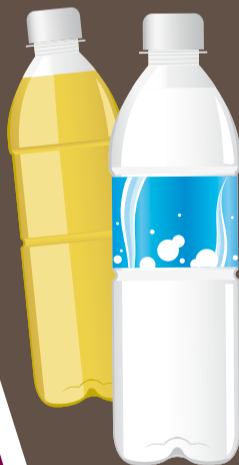
COMEÇO O DIA :

Efetuo alguns movimentos de aquecimento.

Tenho cuidado com as costas e articulações, alternando as posições e as tarefas a serem realizadas.



DURANTE O TRABALHO :



Tomo com regularidade bebidas não alcoolizadas para evitar a desidratação.

Protejo-me contra o frio e o sol.

Procuro alimentar-me, se necessário.

Utilizo ferramentas adaptadas e bem conservadas.

Uso e tenho cuidado com os equipamentos de proteção individuais (EPI) colocados à minha disposição

COMPORTAMENTO A ADOTAR EM CASO DE ACIDENTE

Evitar os acidentes que se repetem (o primeiro acidente não deve provocar um segundo acidente).

Proteger a vítima, afastar o perigo sem expor a si mesmo.

Alertar os socorros :

- Dentro da empresa (membro dos socorros..)

• LIGAR PARA O

15
112



Devo estar em dia com as vacinas (tétanos).

Se eu sofrer um ferimento no trabalho ou durante o trajeto, devo declarar ao meu patrão ou ao seu representante.



Na condição de empregado, posso entrar em contato com o Médico do Trabalho da MSA (04 68 82 66 12) se eu tiver uma doença tal como : epilepsia, diabetes, doença cardíaca ou respiratória... ou se tomo medicamentos que possam atrapalhar meu trabalho.

NO FIM DO DIA :

Faço estiramentos para evitar as dores relacionadas ao trabalho.

Tomo uma ducha e troco de roupa.

Esforço-me para dormir em boas condições.



L'essentiel et plus encore



santé
famille
retraite
services