



ALBANAIS

Kujdesuni per shendetin tuaj qe te punoni me mire  
**MSA AIN-RHONE ju shoqeron**

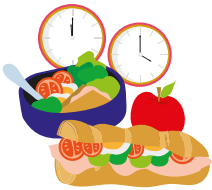
**Trupi juaj është mjeti juaj kryesor i punës**

Që të jeni efikas në aktivitetin tuaj, duhet të ruani shëndetin dhe të kujdeseni për vehten.

## Ushqimi dhe hidratimi



Hani nje mëngjes të bollshem



Merrni me vehte ushqim për drekën ose për paradrekën



Pini rregullisht ujë (rreth 1.5L)



Kufizoni duhanin  
Mos konsumoni alkol as drogë në vendin e punës

# Higjena



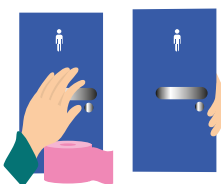
Lani duart disa herë në ditë me ujë dhe sapun



Para se të afroni duart në gojë



Në rast plagosje / gërvishtje



Para / pas vajtjes në tualet



Përdorni veshje specifike për punë, bëni një dush dhe ndërroni teshat pas ditës së punës

## Mbrohuni nga nxehtësia dhe nga dielli



Vishni tesha të adaptuara, të rehatshme dhe mbuluese



Mbroni kokën



Mbani syze dielli  
Vini krem diellor tek zonat e ekspozuara



Jeni të vemendshëm kundrejt shenjave të goditjes nga nxehtësia  
(lodhje, dhimbje koke, marrje mendsh, konfuzion...)



Nxehtësi e larte :  
kufizoni përpjekjet e rënda fizike dhe adaptoni ritmin e punës.

## Mbrohuni nga i ftohti



Mbani tesha të adaptuara, të ngrohta dhe të rehatshme,  
që lejojnë të dalë djersa

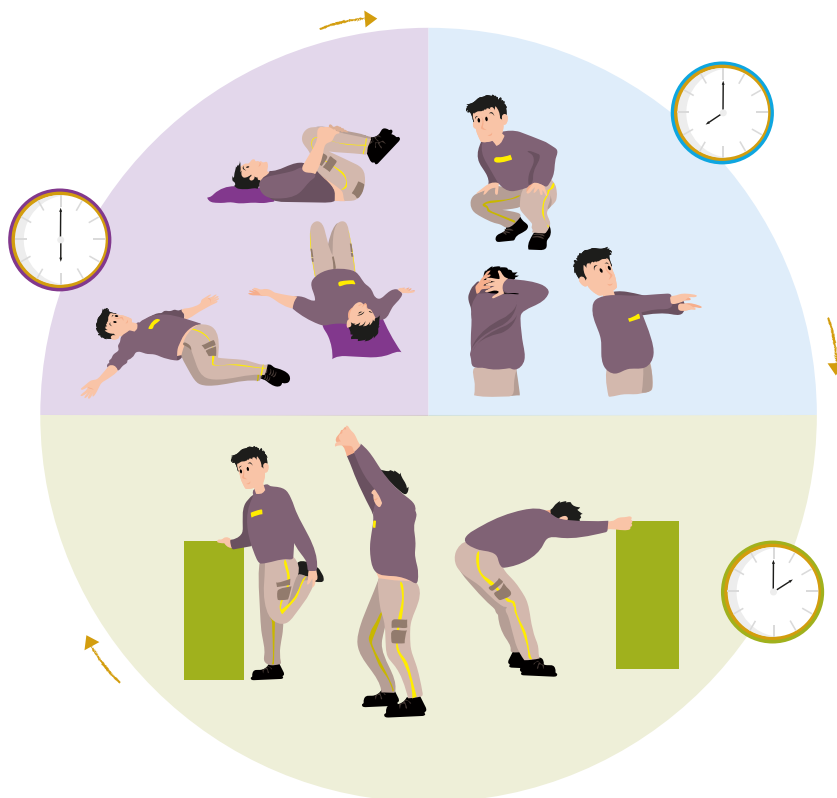


Lëvizni rregullisht

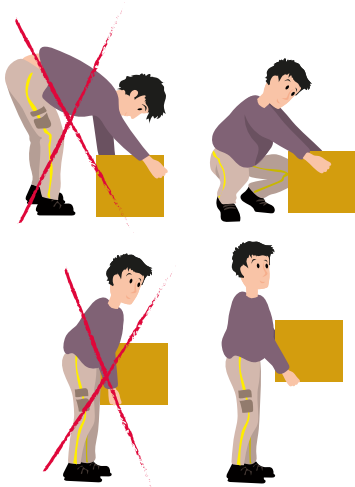


Pini pije të ngrohta

## Kini kujdes për trupin tuaj



- Filloni ditën duke bërë nxemje
- Bëni tërheqje për të kufizuar dhimbjet dhe bllokimet.
- Alternoni detyrat e punës dhe ndryshoni pozicionet për të mbrojtur shpinën dhe kyçet
- Kryeni rregullisht një aktivitet fizik jashtë punës



Kufizoni ose shpërndani mbajtjen e ngarkesave  
Pozicionohuni korrektësisht



Flini mjaftueshëm dhe në kushte të mira

## Përdorni pajisjet e vëna në dispozicion

### Pajisje te Mbrojtjes Individuale



Këpucë ose çizme sigurie  
(për të mënjanuar, tendosjet, ndrydhjet, thyerjet...)



Dorëza



Maska në rast nevojë



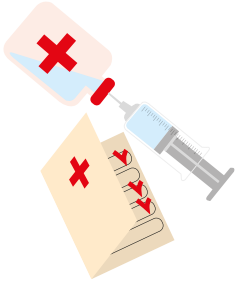
Tapa veshësh, kufje kundër-zhurme, gjatë punëve të zhurmshme

### Merrni ndihmat materiale që janë në dispozicion





## Kujdesuni për shëndetin tuaj



Sigurohuni për përditësimin e vaksinës tuaj kundër tetanozit :

Tetanozi është një sëmundje e rëndë. Kjo sëmundje, që shkakton vdekjen një herë në tre, mund të lërë pasoja të shumta.

Shkaktohet nga një bakterje e cila jeton nën tokë, futet në organizëm nëpërmjet çdo gërvishtje ose plage sado e vogël dhe që mund të mos shihet.

Nëse vaksinimi juaj nuk është përditësuar, ose nëse keni një dyshim, konsultoni mjekun tuaj trajtues ose drejtohuni tek qendra e shëndetit publik të spitalit më të afërt.

## Për tu vaksinuar

### Qendrat e shëndetit dhe parandalimit të departamentit 69

37 rue de Villars, 69400 Villefranche sur Saône – 04.74.65.02.70

2 rue de Marseille, 69007 Lyon – 04.72.73.12.76

19 rue Jean Bourgey, 69100 Villeurbanne – 04.78.68.39.60

25 rue Rabelais, 69120 Vaulx-en-Velin – 04.78.80.98.12

5 place de la Paix, 69200 Vénissieux – 04.72.50.08.68

60 rue Roger Salengro, 69700 Givors – 04.37.20.14.05

### Qendrat e shëndetit publik të departamentit 01

Hôpital Fleyriat, 900 route de Paris, 01012 Bourg en Bresse

Permanences au Centre Hospitalier du Haut-Bugey,  
Route de Veyziat, 01100 Oyonnax

**Numër i vetëm : 04.74.45.40.76**



## Aksidente pune

Respektoni udhëzimet e dhëna, rregulloren e brendshme të ndërmarrjes si dhe rregullat e qarkullimit dhe të parkimit



Në rast plagosje në vendin e punës ose gjatë rrugës, bëni deklaratën tek punëdhënësi dhe shkoni tek mjeku ose në urgjencën e spitalit, për të përfituar plotësisht marrjen në ngarkim të mjekimit.



### LAJMERIMI I NDIHMËS SË SHPEJTË - 15 OSE 112

- NDIQNI UDHËZIMET E BASHKËFOLËSIT,
- TREGONI VENDIN EGZAKT TË AKSIDENTIT
- MOS E MBYLLNI KURRË I PARI

#### NË RAST AKSIDENTI

- 1 MBRONI viktimën : largoni rrezikun, pa rrezik për vehten.f
- 2 LAJMERONI ndihmën e shpejtë ose kërkoni të lajmërohet ajo : ndihmësat e ndërmarrjes / shefin e ekipit dhe thirrje në 15 ose 112
- 3 NDIHMONI shkoni të merrni çantën e ndihmës së parë në pritje të mbritjes së ndihmës së shpejtë



**Shërbimi juaj i Shëndetit dhe Sigurisë në Punë i MSA Ain-Rhône mbetet në dispozicionin tuaj**

**sst.blf@ain-rhone.msa.fr**  
**0474459990**