



ARMENIEN

ՀՈԳԱԼ ՍԵՓԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ ԱՎԵԼԻ ԼԱՎ ԱՇԽԱՏԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Էն-Ռոնն լրացուցիչ բժշկական ապահովագրությունն
(MSA) ուղեկցում է ձեզ

Ձեր մարմինը աշխատանքի ձեր հիմնական գործիքն է:
Արդյունավետ աշխատելու համար՝ դուր պետք է
պահպանեք ձեր առողջությունը և խնամեք ձեզ:



Մննդառություն ու հիդրատացիա



Կուշտ նախաճաշել



Ձեզ հետ վերցնել կեսօրվա ճաշը կամ լանչը



Պարբերաբար ջուր խմել (մոտ 1,5 L)



Նվազեցնել ծխախոտի օգտագործումը
Չօգտագործել ո՛չ ակոհոլ, ո՛չ էլ թմրադեղեր
աշխատավայրում

Հիգիենա



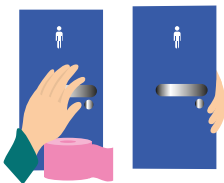
Ձեռքերը լվանալ պարբերաբար օրվա ընթացքում՝ ջրով և օճառով



ձեռքերը դեպի բերանը տանելուց առաջ



վնասվածքի/քերծվածքի դեպքում



գուլգարան գնալուց առաջ/հետո



Կրել աշխատանքի համար հատուկ հագուստ՝ լողանալ և շորերը փոխել աշխատանքային օրվանից հետո:



Պաշտպանվել շոգից ու արևից



Կրել համապատասխան հագուստ՝
հարմարավետ ու ծածկող



Պաշտպանել (ծածկել) գլուխը



Կրել արևային ակնոցներ
Քսել արևապաշտպան կրեմ՝
արևահարման ենթակա մարմնի մասերում



Ուշադիր լինել շոգի նախանշաններին
(հոգնածություն, գլխացավեր,
գլխապտույտներ, շփոթվածություն ...)



Մաստիկ շոգի դեպքում սահմանափակել
ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը և
աշխատանքը կատարել համապատասխան ռիթմով:

Պաշտպանվել ցրտից



Կրել համապատասխան հագուստ՝ տաք
և հարմարավետ, որը թույլ կտա հեռացնել
քրտնարտադրությունը



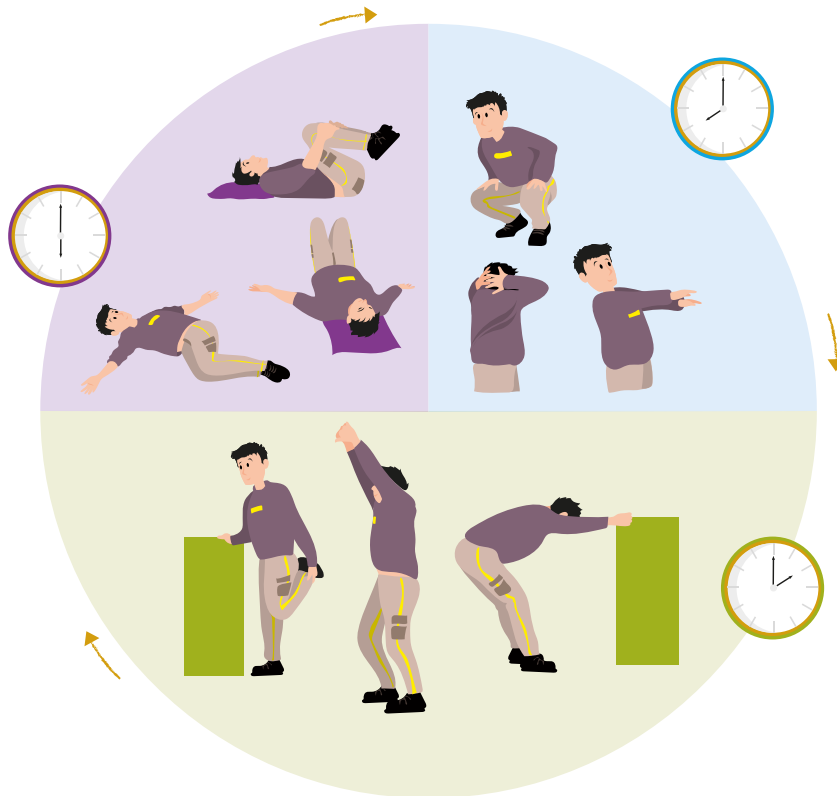
Ճարժվել անընդհատ



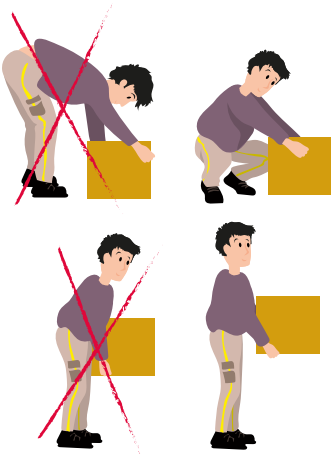
Խմել տաք ըմպելիքներ



Ուշադրություն դարձնել սեփական մարմնին



- Օրը սկսել՝ մարզման միջոցով մարմինը տաքացնելով
- Մարմինը ձգել՝ մկանակամախքային ցավերը նվազեցնելու համար
- Տարբեր գործողություններ կատարել և դիրքը փոխել՝ մեջքն ու հոդերը պաշտպանելու համար
- Աշխատանքից դուրս ֆիզիկապես (սպորտով) պարբերաբար մարզվել



Նվազեցնել կամ բաշխել բեռը՝ այն կրելիս
Բեռ կրելիս ճիշտ դիրք ընդունել



Բավարար քնել ու լավ պայմաններում:



Օգտագործել տրամադրվող սարքավորումները

Անձնական պաշտպանության հանձերձանք



Անվտանգության կոշիկներ ու երկարաճիտ կոշիկներ (հողախախտումներից, ջիլերը վնասելուց և կտորվածքներից խուսափելու համար...)



Ձեռնոցներ



Գիմակներ՝ անհրաժեշտության դեպքում



Ականջախցաններ աղմուկը մեկուսացնող
ականջակալներ՝ աղմկոտ աշխատանք կատարելիս:

Օգտվել տրամադրության տակ եղած նյութական ու տեխնիկական միջոցներից





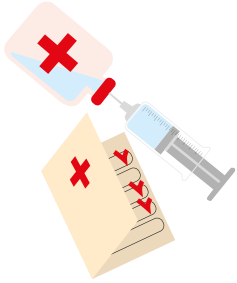
Հոգալ սեփական առողջության մասին

Պրկախտի (տետանուս) դեմ պատվաստումն ուժի մեջ պետք է լինի:

Պրկախտը (տետանուս) ծանր հիվանդություն է: Նման հիվանդությամբ տառապող հիվանդների պարագայում 3 դեպքից մեկը մահացու է, և հիվանդությունը կարող է լուրջ հետևանքներ թողնել :

Այն փոխանցվում է հողի մեջ ապրող բակտերիայից, որը մարդու մարմին է ներթափանցում ցանկացած վնասվածքով կամ կտրվածքով՝ նույնիսկ չնչին, որը կարող է աննկատ լինել:

Եթե ձեր պատվաստումներն ուժի մեջ չեն, կամ եթե դուք կասկած ունեք, ապա արագ դիմեք ձեր ընտանեկան բժշկին կամ ձեր բնակությանն ամենամոտ բժշկական առողջապահական կենտրոն:



Պատվաստվելու համար

69 Դեպարտամենտի առողջապահության ու կանխարգելման կենտրոն.

- * 37 rue de Villars, 69400 Villefranche sur Saône – 04.74.65.02.70
(37 ռու դե Վիլլարս, 69400 Վիլլֆրանշ սյուր Սոն) - 04.74.65.02.70
- * 2 rue de Marseille, 69007 Lyon – 04.72.73.12.76
(2 ռու դե Մարսել, 69007 Լիոն– 04.72.73.12.76)
- * 19 rue Jean Bourgey, 69100 Villeurbanne – 04.78.68.39.60
(19 ռու Ժան Բուրժե, 69100 Վիլյորբան – 04.78.68.39.60)
- * 25 rue Rabelais, 69120 Vaulx-en-Velin – 04.78.80.98.12
(25 ռու Ռաբլե, 69120 Վո-ան-Վրլլըն – 04.78.80.98.12)
- * 5 place de la Paix, 69200 Vénissieux – 04.72.50.08.68
(5 պլաս դե լա Պե, 69200 Վենիսյո – 04.72.50.08.68)
- * 60 rue Roger Salengro, 69700 Givors – 04.37.20.14.05
(60 ռու Ռոժե Սալանգրո, 69700 Ժիվոր – 04.37.20.14.05)

01 Դեպարտամենտի առողջապահության կենտրոն

- * Hôpital Fleuryat, 900 route de Paris, 01012 Bourg en Bresse
(Հոպիտալ Ֆլեյրիա (900 ռութ դե Պարի, 01012 Բուրգ ան Բրես)
- * Permanences au Centre Hospitalier du Haut-Bugey, Route de Veyziat, 01100 Oyonnax
(Օ-Բուզե բժշկական կենտրոնի հերթապահություն, Ռութ դե Վեյզիա՝ 01100 Օյոնաքս)



Աշխատանքային վթարներ

Պահպանել անվտանգության կանոնները, ձեռնարկության ներքին կանոնակարգը, երթևեկության և կայանելու կանոնները:



Աշխատավայրում կամ աշխատանքի ճանապարհին վնասվածք ստանալու դեպքում՝ այդ մասին ծանուցել գործատուին ու գնալ բժշկի կամ հիվանդանոցի շտապօգնության բաժանմունք՝ ամբողջական ու անվճար բուժօգնություն ստանալու համար:



ԱՀԱՉԱՆԳ շտապօգնությանը - 15 կամ 112.

- կատարել շտապօգնության աշխատակցի ցուցումները,
- ասել վթարի ստույգ վայրը
- երբեք հեռախոսը չանջատել առաջինը

Վթարի դեպքում

1. **ՊԱՇՏՊԱՆՆԵԼ** վիրավորին. չեզոքացնել վտանգը՝ առանց ինքներդ ձեզ ռիսկի դիմելու
2. **ԱՀԱՉԱՆԳՆԵԼ** առաջին օգնություն կամ խնդրել որևէ մեկին՝ ահազանգելու համար. ձեռնարկության փրկարար / անձնակազմի ղեկավար և զանգահարել 15 կամ 112
3. **ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՑՈՒՑԱԲԵՐՆԵԼ**՝ գնալ առաջին շտապօգնության պայուսակի հետևից՝ մինչ շտապօգնության ծառայության գալը:



Էն-Ռոն լրացուցիչ բժշկական ապահովագրության (MSA)՝ աշխատանքի առողջական անվտանգության ձեր ծառայությունը պատրաստ է օգնել ձեզ

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