



FRANÇAIS

## Prendre soin de sa santé pour mieux travailler **La MSA AIN-RHÔNE vous accompagne**

### **Votre corps est votre principal outil de travail**

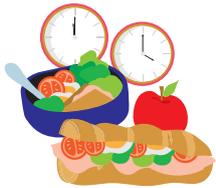
Pour être efficace dans votre activité,  
préservez votre santé et prenez soin de vous.



## Alimentation et hydratation



Prendre un copieux petit déjeuner



Emmener un repas pour le midi ou une collation



Boire régulièrement de l'eau (environ 1.5L)



- Limiter sa consommation de tabac
- Ne pas consommer d'alcool ni de drogues sur le lieu de travail

# Hygiène



Se laver les mains plusieurs fois par jour à l'eau et au savon



Avant de porter ses mains à la bouche



En cas de blessure / égratignure



Avant/après être allé aux toilettes



Utiliser une tenue spécifique pour le travail, prendre une douche et changer de vêtements après la journée de travail

## Se protéger de la chaleur et du soleil



Porter des vêtements adaptés, confortables et couvrants



Se protéger la tête



Porter des lunettes de soleil  
Mettre de la crème solaire sur les zones exposées



Etre attentif aux signes de coups de chaleur  
(fatigue, maux de tête, vertiges, confusions...)



Fortes chaleurs : limiter les efforts physiques importants  
et adapter le rythme de travail.

## Se protéger du froid



Porter des vêtements adaptés, chauds et confortables,  
permettant d'évacuer la transpiration

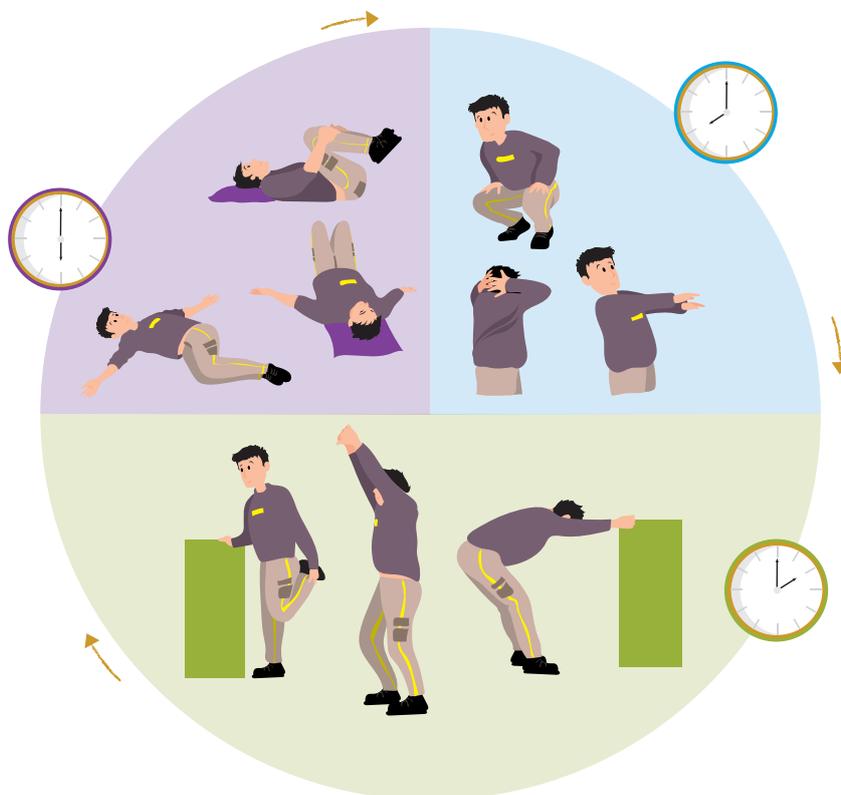


Bouger régulièrement

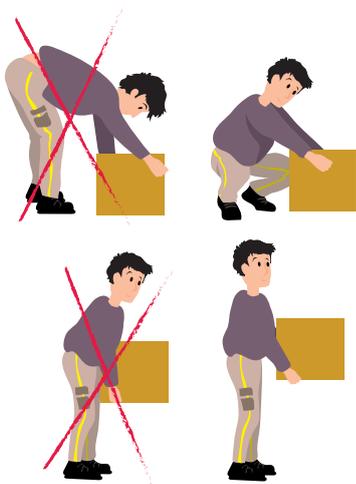


Boire des boissons chaudes

## Faire attention à son corps



- Démarrer la journée par des échauffements
- S'étirer afin de limiter les douleurs et courbatures
- Alternier les tâches et modifier les postures pour protéger le dos et les articulations
- Pratiquer une activité physique régulière en dehors du travail



Limiter ou répartir le port de charges  
Se positionner correctement



Dormir suffisamment et dans de bonnes conditions.



## Utiliser les équipements mis à disposition

### Equipements de Protection Individuels



Chaussures ou bottes de sécurité  
(pour éviter des foulures, entorses, fractures...)



Gants



Masques si besoin



Bouchons d'oreilles, casque anti-bruit, lors des tâches bruyantes

### Se servir des aides matérielles à disposition







## Accidents du travail

Respectez les consignes données, le règlement intérieur de l'entreprise ainsi que les règles de circulation et de stationnement.



En cas de blessure sur le lieu de travail ou durant le trajet, faites la déclaration à l'employeur et rendez-vous chez le médecin ou aux urgences de l'hôpital, afin de bénéficier de la prise en charge des soins en totalité.



### ALERTE AUX SECOURS - 15 OU 112

- SUIVRE LES CONSIGNES DE L'INTERLOCUTEUR,
- DONNER LE LIEU EXACT DE L'ACCIDENT
- NE JAMAIS RACCROCHER EN 1ER

### EN CAS D'ACCIDENT

- 1 PROTEGER la victime : faire cesser le danger, sans risque pour soi-même
- 2 ALERTER les secours ou faire alerter :  
secouristes de l'entreprise / chef d'équipe et appel au 15 ou 112
- 3 SECOURIR aller chercher la trousse de secours en attendant l'arrivée des secours



**Votre service de Santé Sécurité au Travail de la MSA  
Ain-Rhône reste à votre disposition**

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