



ARABE

الإعتاء بالصحة
للعمل بصفة أحسن

تعاضدية MSA AIN-RHÔNE تصطحبك

جسمك هو أداة عملك الرئيسية:

لكي تكون فعالا في عملك، يجب الحفاظ على صحتك والإعتاء بنفسك.

التغذية والشرب

تناول فطور صباح وافر



أخذ وجبة للزوال أو وجبة خفيفة



شرب الماء بصفة منتظمة (حوالي 1.5 لتر)



- الحد من استهلاك التبغ



- عدم استهلاك الكحول أو المخدرات في مكان العمل

النظافة

غسل اليدين عدة مرات في اليوم بالماء والصابون



قبل رفع اليدين إلى الفم



في حالة الجرح / أو الخدش



قبل / بعد الذهاب إلى المرحاض



استعمال لباس مخصص للعمل والإستحمام وتغيير الملابس بعد يوم العمل



الحماية من الحرارة والشمس

ارتداء ملابس مناسبة ومريةحة ومغطية



حماية الرأس



ارتداء نظارات شمسية

تطبيق كريمة واقية من الشمس على المناطق المعرضة



الإنتباه إلى علامات ضربات الحرارة (التعب، آلام الرأس، الدوار، الخلط...)



الحرارة الشديدة: الحد من المجهودات الجسدية الكبيرة وتكييف وتيرة العمل.



الحماية من البرد

ارتداء ملابس مناسبة ودافئة ومريةحة تسمح بخروج العرق



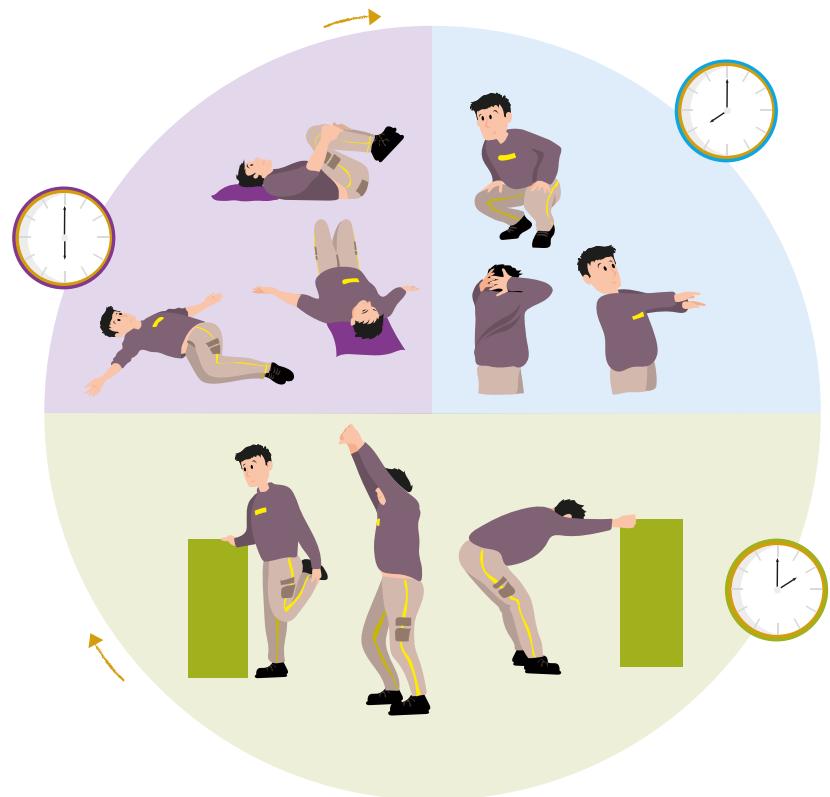
التحرك بانتظام



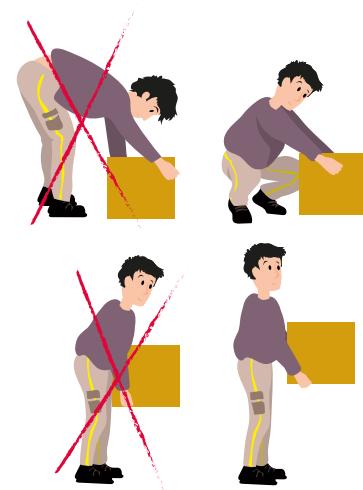
شرب مشروبات ساخنة



الانتباه إلى الجسم



- بدء اليوم بالقيام بتسخينات
- تمديد العضلات للحد من الآلام وألم العضلات
- تناوب المهام وتغيير الوضعيّات لحماية الظهر والمفاصل
- ممارسة نشاط بدني منتظم خارج العمل



- محاولة حد أو توزيع حمل الأنقال
- اختيار الوضعية الحسنة

- النوم بقدر كافي وفي ظروف حسنة.



استعمال التجهيزات المتأحة

- معدات الوقاية الشخصية (EPI) :

حذاء السلامة (لتجنب الإلتواءات والكسور...)



أقنعة إذا اقتضى الحال



سدادات الأذن، خوذة مانعة للضجيج، عند القيام بمهام ذات ضجيج



- استعمال وسائل المساعدة المتأحة



الإعتاء بالصحة

التأكد من أن تلقيحك ضد التيتانوس في أوانه:
التيتانوس مرض خطير. يمكن أن يخلف المرض، القاتل في واحدة من ثلاثة حالات، آثاراً عديدة.

سببه بكتيريا تعيش في التربة والتي تدخل إلى الجهاز عن طريق أي جرح أو فرخ حتى ولو كانوا صغارين كما يمكن أن تدخل دون أن يدرك بها.

إذا كان تلقيحك غير محين أو إذا كان لديك شك، استشر طبيبك المعالج بسرعة أو اتجه إلى مركز الصحة العمومية للمستشفى الأقرب منه.



لتلقيح التلقيح

مراكز الصحة والوقاية في إقليم 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

مركز الصحة العمومية في إقليم 01 :

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

الدوان في المركز الإستشفائي (Centre Hospitalier du Haut-Bugey)

Route de Veyziat, 01100 Oyonnax

رقم وحيد: 04.74.45.40.76

حوادث العمل

- احترام التعليمات المقدمة والنظام الداخلي للشركة وقواعد سير ووقف السيارات

- في حالة جرح في مكان العمل أو في الطريق إلى العمل، يجب القيام بتصريح إلى المستخدم والذهاب إلى الطبيب أو استعجالات المستشفى للاستفادة من التكفل الكلي للعلاج.



إخطار الإسعاف - 15 أو 112:



- تتبع تعليمات الشخص المحاور

- إعطاء مكان الحادث بالضبط

- عدم وضع السمساءة قبل الشخص الآخر أبداً

في حالة وقوع حادث

1- حماية الضحية: منع الخطر، دون المخاطرة بالنفس

2- إخطار الإسعاف أو طلب إخطارهم: مسعفي الشركة / مسؤول الفريق والإتصال بالرقمين 15 أو 112

3- الإسعاف، الذهاب لأخذ علبة الإسعاف في انتظار وصول الإسعاف



تبقي مصلحة الصحة والسلامة في العمل التابعة لـ MSA Ain-Rhône رهن إشارتك

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