



BULGARE

ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕТО СИ, ЗА ДА РАБОТИТЕ ПО-ДОБРЕ
ВЗАИМОПОМАГАТЕЛНИЯТ СЕЛСКОСТОПАНСКИ ФОНД ЕН-РОНА Е С ВАС.

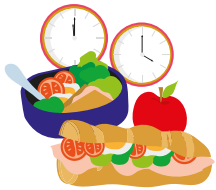
Вашето тяло е Вашето основно оръдие на труда:
За да бъде Вашата дейност ефикасна,
пазите своето здраве и се грижете за себе си.



Хранене и хидратация



Закусете обилно.



Донесете си храна за обяд или лека закуска.



Пийте редовно вода (около 1,5 л).



Ограничете употребата на тютюн.
Не употребявайте алкохол или опиати на работното място.

Хигиена



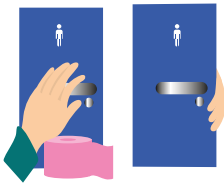
Мийте ръцете си няколко пъти на ден с вода и сапун



преди да поднесете ръцете си към устата,



при нараняване/одраскване,



преди/след ходене до тоалетната.



Използвайте специално облекло за работа,
вземете душ и се преоблечете след работния ден.

Предпазвайте се от топлината и слънцето



Носете **подходящи дрехи** – удобни и затворени



Пазете си главата



Носете **слънчеви очила**

Нанесете **слънцезащитен крем** върху откритите зони



Бъдете внимателни към признаците на **топлинен удар** (умора, главоболие, световъртеж, объркване, ...)



При високи температури:
ограничете значителните физически усилия и
адаптирайте ритъма на работата си

Предпазвайте се от студ



Носете **подходящи дрехи** – топли и удобни,
позволяващи евакуация на потта

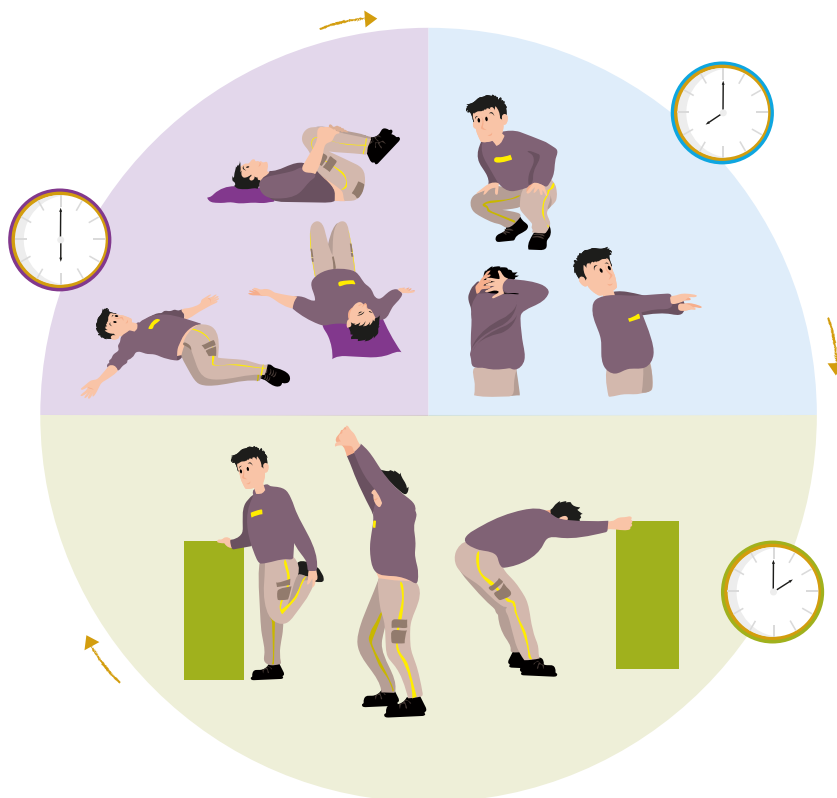


Движете се редовно

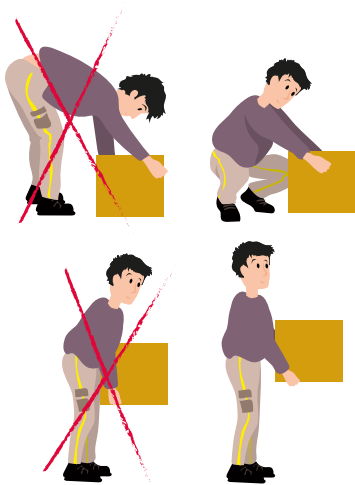


Пийте **топли напитки**

Обърнете внимание на тялото си



- Започнете деня, като направите загряване
- Разтягайте се, за да ограничите болките и схващанията
- Редувайте задачите и променяйте позите, за да защитите гърба и ставите
- Практикувайте редовна физическа активност извън работа



- Ограничете или разпределете пренасянето на товари
- Позиционирайте се правилно



- Спете достатъчно и в добри условия

Използвайте предоставеното оборудване

Средства за лична защита:



Предпазни обувки или ботуши
(за избягване на разтягания, навяхвания, фрактури, ...)



Ръкавици



Маски, ако е необходимо

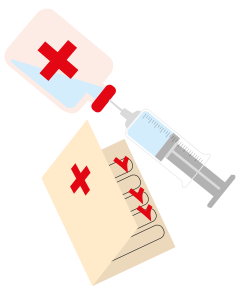


Тапи за уши, слушалки против шум по време на шумни работи

Използвайте наличните материални средства



Погрижете се за здравето си



Уверете се, че сте в крак с Вашата ваксинация срещу тетанус:

Тетанусът е сериозно заболяване – фатално веднъж при всеки трети случай, то може да остави многобройни последствия.

Причинява се от бактерия, живееща в почвата, която прониква в организма чрез всякакви наранявания или рани, които могат да останат незабелязани.

Ако вашата ваксинация не е актуална или имате някакви съмнения, консултирайте се незабавно с Вашия лекуващ лекар или посетете центъра за обществено здраве на болницата, която е най-близо до дома Ви.

За да се ваксинирате

Здравно-профилактични центрове на отделение 69:

- * улица „Вилар“ № 37, 69400 Вилфранш-сюр-Сон – 04.74.65.02.70
- * улица „Марсей“ № 2, 69007 Лион – 04.72.73.12.76
- * улица „Жан Бурже“ № 19, 69100 Вилюрбан – 04.78.68.39.60
- * улица „Рабле“ № 25, 69120 Вол-ан-Велен – 04.78.80.98.12
- * площад „Мир“ № 5, 69200 Венисийо – 04.72.50.08.68
- * улица „Роже Саленгро“ № 60, 69700 Живор – 04.37.20.14.05

Център за обществено здраве на отделение 01 :

- * Болница „Фрейриа“, Парижко шосе № 900, 01012 Бург ан Брес
 - * Постоянните дежурства на Центъра „Хоспиталие дьо О-Буже“, Вейдиатско шосе, 01100 Ойонна
- Единен номер: 04.74.45.40.76



Трудови злополуки

Спазвайте дадените инструкции,
вътрешния правилник на предприятието,
както и правилата за движение и паркиране



В случай на нараняване на работното място или по време на пътуване, уведомете работодателя си и отидете на лекар или в спешното отделение на болницата, за да се възползвате от пълното покритие на грижите.



СИГНАЛ за помощ – 15 или 112:

- следвайте указанията на дежурния служител,
- посочете точното място на злополуката,
- никога не затваряйте първи.

В случай на злополука

- 1- **ПРЕДПАЗИ** пострадалия: преустанови опасността без риск за себе си.
- 2- **ПРЕДУПРЕДЕТЕ** аварийно-спасителните служби или съдействайте да бъдат предупредени: службата за спешна помощ на предприятието / ръководителя на екипа и се обадете на 15 или 112.
- 3- **ПОМОГНЕТЕ** да бъде намерена аптечката, докато чакате пристигането на помощта.



Вашата Здравна служба по безопасност на труда на Взаимоспомагателния селскостопански фонд Ен-Рона остава на Ваше разположение

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