



CHINOIS

注意个人健康，以便更好地开展工作

## 安省-罗讷省农业福利互助会伴您同行

身体是工作的本钱：  
要提高工作效率，就必须保持身体健康，照顾好自己。

## 饮食与补水



早餐应当丰盛



带上午餐或点心



经常喝水（约1.5升）



-控制吸烟量  
-不要在工作场所喝酒或服用麻醉药品

## 卫生



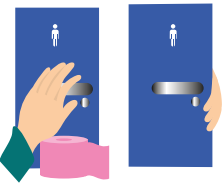
每天勤用肥皂和清水洗手



在手放到嘴边之前



受伤/有刮伤时



便前/便后



-穿着特定的工作服，工作结束后洗澡和更换衣物



## 做好高温日晒保护



穿着合身、舒适、遮蔽皮肤的衣物



保护头部



·佩戴太阳镜  
·给暴露在外的身体部位涂抹防晒霜



注意中暑迹象（乏力、头痛、头晕、意识模糊等）



高温环境下：减少繁重的体力劳动，调整工作节奏。

## 低温防护



穿着合身、保暖、舒适的衣物，确保透气排汗

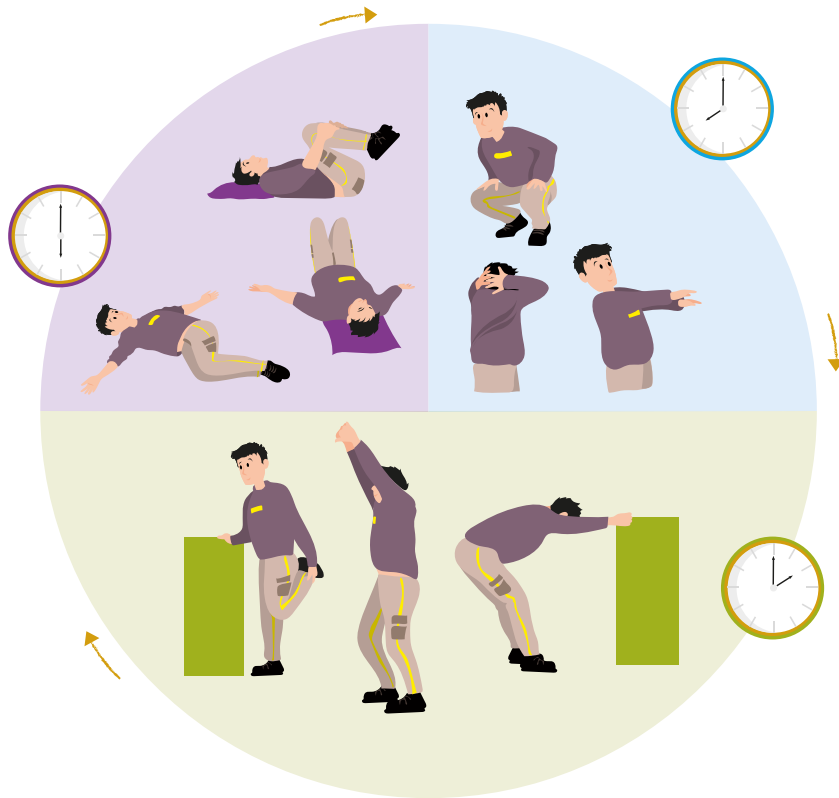


经常活动身体

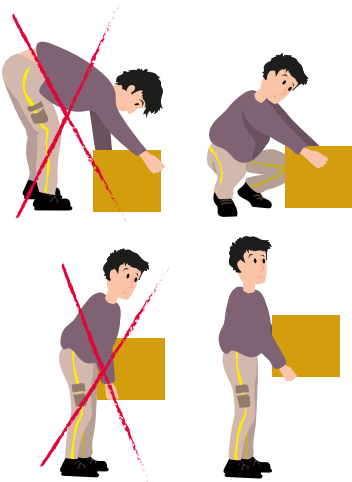


·喝热饮

## 注意身体



- 开始一天的工作前先热身
- 进行拉伸，减少身体疲劳和疼痛
- 交替完成各项任务，更换姿势，保护背部和关节
- 工作之余经常参加体育锻炼



限制单次搬运重物的重量或分批搬运重物  
注意采用正确的姿势



在良好的睡眠条件下确保睡眠充足。



## 使用现有的防护设备

个人防护设备：



安全鞋或靴子（避免扭伤、拉伤、骨折等）



手套



口罩（如有必要）



耳塞、降噪耳机（在开展噪音大的工作时）

## 使用现有的辅助工具









## 工伤事故

必须遵守相关指示、公司内部条例、交通规则和停车规则



如果在工作中或出行途中受伤，要向雇主申报，并在主治医生诊所就诊或前往医院急诊室，以便享受全部医疗费用报销。



通知急救处-拨打15或112:

- 遵循接线员的指示
- 提供发生事故的确切位置
- 永远不要先挂断电话

### 发生事故时

- 1-保护事故伤员，在不危及自身的情况下，制止危险
- 2-通知或让他人通知急救处：公司急救人员/组长，并拨打15或112
- 3-抢救，等待救援时，找出急救箱



您的安省-罗纳省农业福利互助会职业安全与健康部门随时为您服务

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