



ESPAGNOL

Cuidar su salud para trabajar mejor **La msa ain-ródano le acompaña**

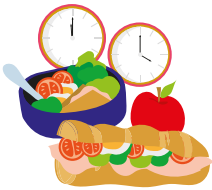
Su cuerpo es su principal herramienta de trabajo:

Para ser eficaz en su profesión, tiene que proteger su salud y cuidarse.

Alimentación e hidratación



Tomar un desayuno copioso



Llevar la comida o un almuerzo



Beber agua con frecuencia (aproximadamente 1,5 L)



Limitar el consumo de tabaco
No consumir alcohol ni drogas en el trabajo

Higiene



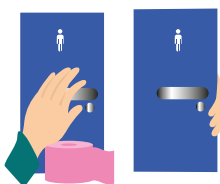
Lavarse las manos varias veces al día con agua y jabón.



Antes de llevarse las manos a la boca



En caso de herida / arañazo



Antes / después de ir al baño



Utilizar ropa específica para el trabajo, ducharse y cambiarse de ropa tras la jornada laboral.



Protegerse del calor y del sol



Llevar ropa adaptada, cómoda y cubriente



Protegerse la cabeza



Ponerse gafas de sol
Crema solar en las partes expuestas



Permanecer atento a los signos de un posible golpe de calor
(cansancio, dolor de cabeza, vértigos, confusión, etc.)



En caso de altas temperaturas: limitar el esfuerzo físico importante y adaptar el ritmo de trabajo.

Protegerse del frío



Utilizar ropa adaptada, cálida y cómoda, que permita evacuar la transpiración.

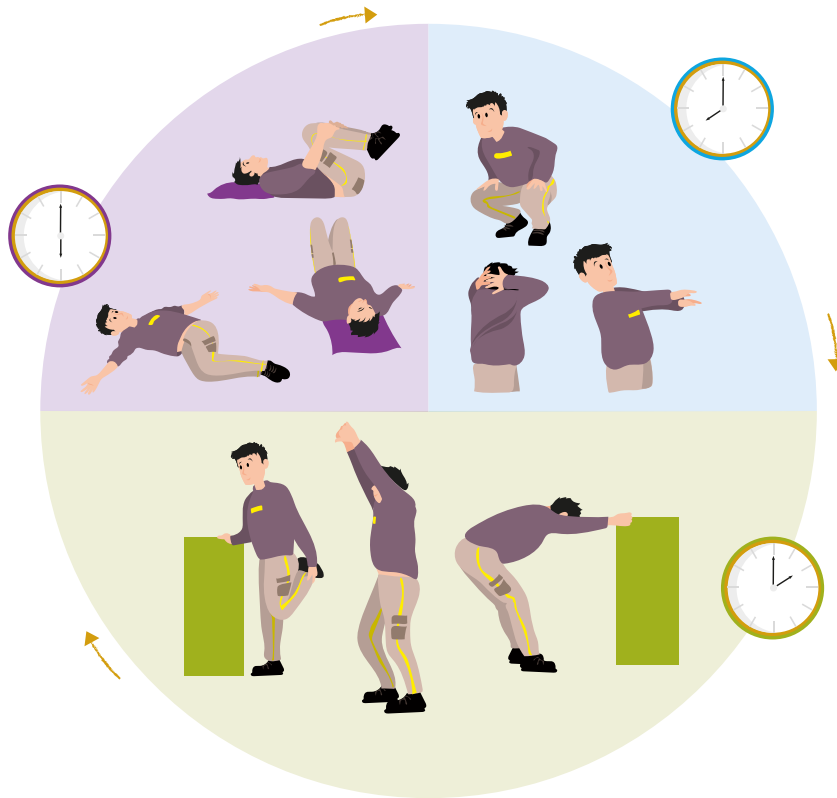


Moverse con frecuencia

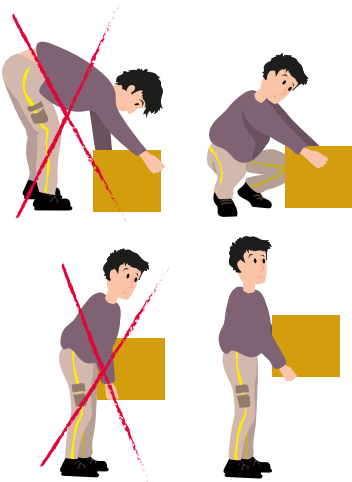


Beber bebidas calientes

Cuidar su cuerpo



- Realizar un calentamiento para iniciar el día.
- Realizar estiramientos para limitar los dolores y las agujetas.
- Alternar las tareas para modificar las posturas y, de esta forma, proteger la espalda y las articulaciones.
- Practicar una actividad física regular fuera del trabajo



Intentar limitar o repartir el transporte de cargas
Mantener una buena posición al transportar una carga



Dormir suficientemente y en buenas condiciones



Utilizar los equipos disponibles

Equipos de protección individuales:



Zapatos o botas de seguridad
(para evitar esguinces, torceduras, fracturas, etc.)



Guantes (limitan el riesgo de cortes)

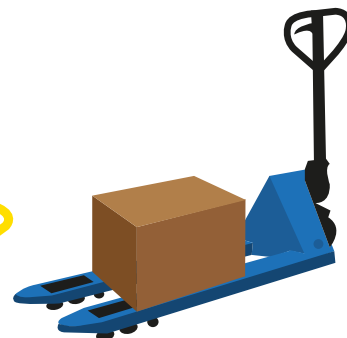


Mascarillas cuando sea necesario



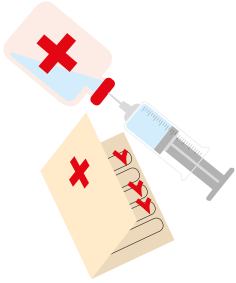
Protecciones individuales contra el ruido, casco antiruido,
durante las tareas ruidosas

Utilizar el material de protección que tiene a su disposición





Cuidar su salud



Asegurarse de estar al día de la vacuna del tétanos:

El tétanos es una enfermedad grave, mortal en un caso de cada tres y puede dejar numerosas secuelas.

Está causada por una bacteria que vive en la tierra y que se introduce en el organismo por cualquier lesión o herida que puede pasar desapercibida. Si no está al día de sus vacunas, o si no está seguro de estarlo, consulte a su médico de cabecera rápidamente o al centro de salud de su hospital más cercano.

Para vacunarse

Centros de salud y prevención del departamento 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

Centro de salud pública del departamento 01:

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

Guardias en el Centro Hospitalario del Haut-Bugey,
Route de Veyziat, 01100 Oyonnax

Número único: +33.474.45.40.76

Accidentes laborales

Respete las instrucciones impartidas, el reglamento interno de la empresa y las reglas de circulación y aparcamiento



Si se produce una lesión en el lugar de trabajo o durante el trayecto, hay que declarárselo a la empresa y acudir al médico o al servicio de urgencias del hospital, para poder ser atendido con una cobertura total de los gastos.



PARA AVISAR AL SERVICIO DE URGENCIAS: MARQUE EL 15 O EL 112:

- SEGUIR LAS INSTRUCCIONES QUE LE DEN.
- DAR EL LUGAR EXACTO DEL ACCIDENTE
- NO COLGAR NUNCA EL TELÉFONO EN PRIMER LUGAR

EN CASO DE ACCIDENTE

- 1- PROTEGER a la víctima:
eliminar el peligro, sin correr ningún riesgo para no provocar otro accidente.
- 2- AVISAR al servicio de urgencias o pedir a alguien que lo haga:
socorristas de la empresa / jefe de equipo y llamar al 15 o al 112.
- 3- SOCORRER ir a buscar el botiquín (importancia de saber dónde se encuentra) mientras espera la llegada del servicio de urgencias.



**El servicio de Salud y Seguridad Laborales de la MSA
Ain-Ródano permanece a su disposición**

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