



여러분의 업무를 효율적으로 실행하기 위해서는 무엇보다도
여러분의 건강을 보호하고 관리해야 합니다.



음식섭취 및 수분공급



꾸준한 아침식사 하기



점심식사나 간식 지참하기



(대략 1.5리터) 물을 규칙적으로 마시기



흡연을 삼가하기

작업장 내에서는 술과 마약을 소비하지 않기



위생



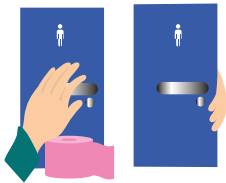
하루에 물과 비누를 이용하여 여러 번 손을 씻기.



손으로 입을 만지기 전



경상이나 찰과상이 있을 때



화장실을 가기 전/후



업무를 위해 특정한 작업복을 착용하기,
업무가 끝난 후 샤워하고 의복을 갈아입기



열기나 햇빛으로부터 보호



편안하고 몸을 덮어주는 **알맞은 의복**을 착용하기



머리 보호하기



선글라스 착용하기

노출되는 피부에 **선크림** 바르기



열사병 증상에 유의하며 그 증상들을 미리 숙지하기
(피로함, 두통, 어지럼증, 혼수상태 등)



더위가 너무 강할 때, 과도한 신체적 움직임 피하고
작업속도 조절하기

추위로부터 보호



따뜻하고 편안하며 땀을 배출할 수 있는
알맞은 의복을 착용하기

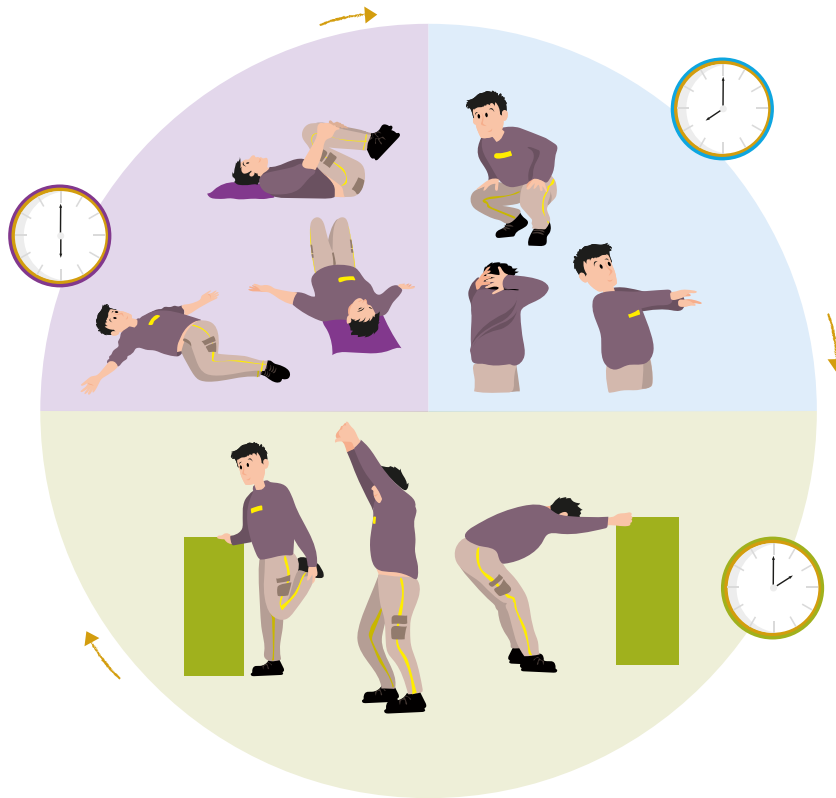


한 자세로 가만히 있지 않고 규칙적으로 **움직이기**

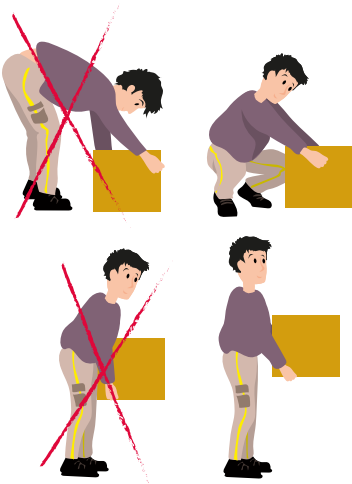


따뜻한 음료 마시기

신체 관리하기



- 준비 운동으로 하루를 시작하기
- 근육통과 통증을 예방하기 위해 작업 중일 때나 끝난 후에 스트레칭하기
- 자세를 변형하며 등과 관절을 보호하기 위해서 여러가지 작업을 번갈아 가며 진행하기
- 작업 외에 일상생활에서도 규칙적으로 신체활동하기



- 무거운 짐을 배분하여 들거나 해당 경우를 줄이기
- 올바른 자세로 하중 들기



- 알맞은 환경에서 충분한 수면을 취하기



구비된 장비 사용

·개인보호장비



발을 보호해주는 보호부츠나 신발
(접질림, 염좌, 골절 등을 예방하기 위한 목적)



장갑



필요할 경우 마스크



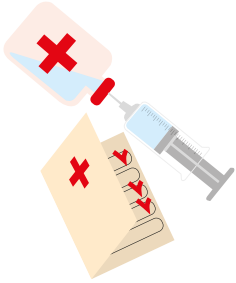
큰 소리를 내는 작업 시 소음으로부터 개인보호
(귀마개, 소음 방지 헤드폰 등)

구비된 보조 장비 사용하기





건강관리



파상풍 예방접종 상태를 확인하세요.

파상풍은 중병입니다. 치사율은 세 명 중 한 명이며, 여러가지 후유증을 남길 수도 있습니다.

파상풍은 토양의 살아있는 박테리아를 통해 감염되며 어떤 형태의 부상이나 식별이 불가능한 경미한 상처를 통해서도 신체조직내로 침투되는 중병입니다.

혹시 최근에 예방접종을 맞지 않았거나 접종여부에 대한 의심이 든다면, 최대한 빠른 시일내에 집에 서 가까운 공공의료센터를 방문하시거나 주치의와 상담하세요.

예방접종을 위한 안내

69 행정구역 건강 및 예방 센터 :

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

01 행정구역 건강 및 예방 센터 :

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

Manned reception at the Haut-Bugey Hospital Centre,
Route de Veyziat, 01100 Oyonnax

통합전화번호: **04.74.45.40.76**



업무상의 사고

업무상의 사고를 막기 위해 주어진 모든 수칙,
사내규율, 도로교통 및 주정차 법규를 지키기



업무장소에서나 업무상 이동 중에 부상을 당한 경우,
필요한 일괄적인 치료를 마땅히 받기 위해, 상
사에게 알리고 의료센터나 병원 응급실로 가기



구조요청 – 15번 혹은 112번 :

- 구조자의 지침 따르기
- 정확한 사고 장소를 알리기
- 절대 전화를 먼저 끊지 않기

사고가 난 경우

1. 피해자를 **보호하기** : 스스로를 다칠 위험에 놓지 않는다는
전제로 연쇄사고를 막기 위해 위 험요소를 멈춤
2. **구조요청** 혹은 위험요소 알리기 : 사내/팀내 구조요원들
및 구조번호 15번 혹은 112번
3. **구조하기** : 도움을 기다리는 동안 구조키트 찾기



저희 앵-론 주 농업사회조합 내 작업장 안전 및 건강관리과는
항상 여러분 곁에 함께 있습니다.

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