



Per essere efficienti bisogna preservare la propria salute e prendersi cura di noi stessi



Alimentazione e idratazione



Fare una colazione abbondante



Portarsi il pranzo o uno spuntino



Bere acqua regolarmente (circa 1.5L)



Limitare il consumo di tabacco
Non consumare alcol né droghe sul luogo di lavoro

Igiene



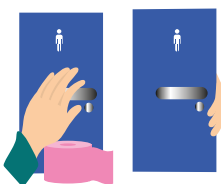
Lavarsi le mani più volte al giorno con acqua e sapone



Prima di toccarsi la bocca con le mani



In caso di ferite / sbucciature



Prima/dopo essere andati in bagno



Utilizzare una tenuta specifica per il lavoro, farsi la doccia e cambiarsi dopo una giornata di lavoro



Protegersi dal caldo e dal sole



Indossare vestiti adeguati, comodi e coprenti



Protegersi la testa



Portare occhiali da sole
Mettere della crema solare sulle zone esposte



Stare attenti ai segni del colpo di calore (stanchezza, mal di testa, vertigini, stato di confusione...)



Temperature elevate: limitare gli sforzi fisici significativi e adattare il ritmo di lavoro

Protegersi dal freddo



Portare vestiti adeguati , caldi e comodi, che permettano di far evaporare la sudorazione

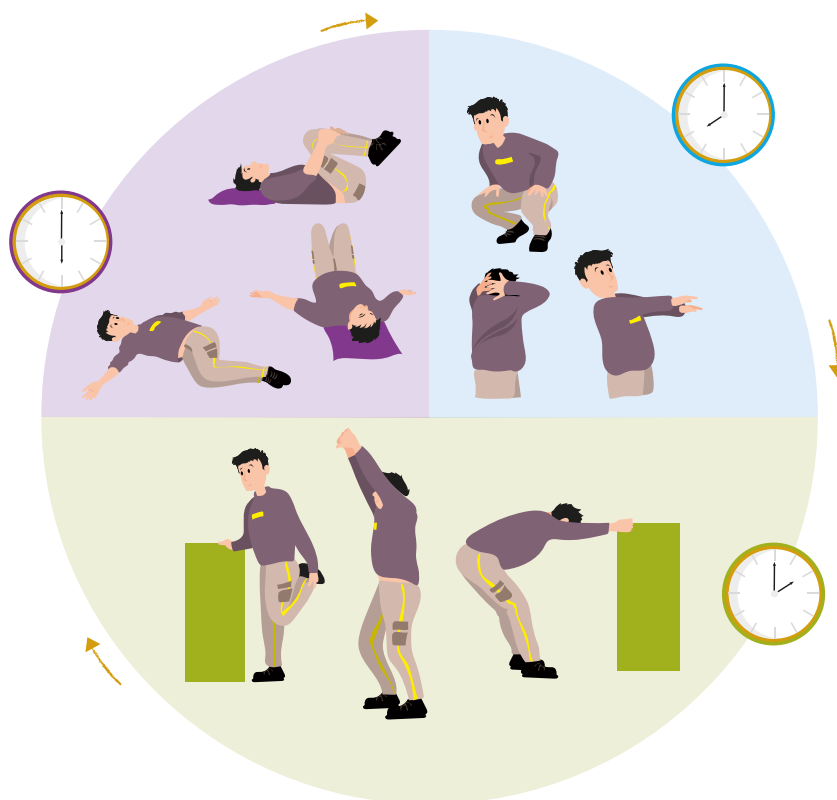


Muoversi regolarmente

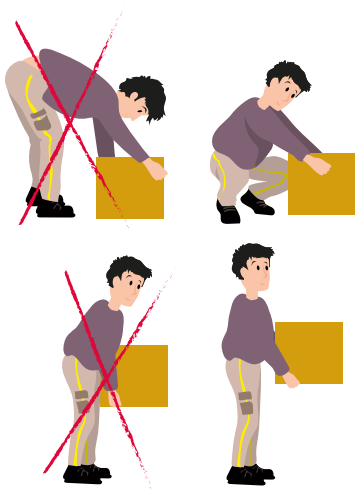


Bere bevande calde

Prestare attenzione al proprio corpo



- Cominciare la giornata facendo un riscaldamento
- Stirarsi per limitare dolori e muscoli indolenziti
- Alternare le attività e modificare le posture per proteggere schiena e articolazioni
- Praticare attività fisica regolare al di fuori del lavoro



Limitare o distribuire il trasporto di carichi
Assumere una posizione corretta



Dormire a sufficienza e in buone condizioni



Utilizzare le attrezzature messe a disposizione

Dispositivi di protezione individuale:



Scarpe o stivali di sicurezza (per evitare distorsioni, slogature, fratture...)



Guanti



Mascherine se necessario



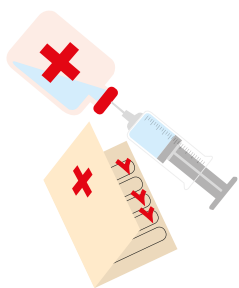
Tappi per le orecchie, cuffie anti rumore, durante le attività rumorose

Servirsi delle apparecchiature a disposizione





Prendersi cura della propria salute



Verificare di essere in regola con il vaccino contro il tetano:

Il tetano è una malattia grave. Mortale una volta su tre, può lasciare molti postumi.

Causato da un batterio che vive nella terra, il tetano si introduce nell'organismo attraverso qualsiasi ferita, anche piccolissima, che può passare inosservata.

Se il vaccino non è in regola, o in caso di dubbio, consultare rapidamente il proprio medico curante o rivolgersi al centro di salute pubblica dell'ospedale più vicino al luogo di abitazione.

Per vaccinarsi

Centri di salute e prevenzione del dipartimento 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 di salute pubblica del dipartimento 01

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

* Orari di disponibilità al Centro Ospedaliero di Haut-Bugey,
Route de Veyziat, 01100 Oyonnax

Numero unico: 04.74.45.40.76



Infortunati sul lavoro

Rispettare le istruzioni ricevute, il regolamento interno dell'azienda e le regole di circolazione e di sosta.



In caso di infortunio sul luogo di lavoro o in itinere, fare la dichiarazione al datore di lavoro e recarsi dal dottore o al pronto soccorso dell'ospedale per poter usufruire dell'assistenza sanitaria integrale.



ALLERTA AI SOCCORSI - 15 O 112:

- SEGUIRE LE ISTRUZIONI DELL'INTERLOCUTORE,
- DARE IL LUOGO ESATTO DELL'INCIDENTE
- NON BUTTARE MAI GIÙ PER PRIMO

IN CASO DI INCIDENTE

- 1** PROTEGGERE la vittima: far cessare il pericolo, senza rischiare personalmente
- 2** AVVERTIRE i soccorsi o farli avvertire: operatori di soccorso dell'azienda / responsabile team, e chiamare il 15 o il 112
- 3** SOCCORRERE andare a prendere la cassetta di pronto soccorso dell'attesa dell'arrivo dei soccorsi



**L'Ufficio di Salute e Sicurezza sul lavoro della MSA
Ain-Rhône rimane a disposizione**

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