



OURDOU

بہتر کارکردگی کے لیے اپنی صحت کا خیال رکھنا ضروری ہے
MSA Ain-Rhône ہر طرح سے آپ کے ساتھ ہے

دراصل آپ کا جسم ہی آپ کے کام کرنے کا بہترین ذریعہ اور بنیادی اوزار ہے :

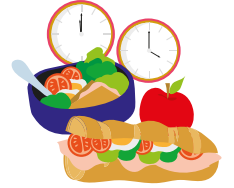
اپنے کام میں نتیجہ خیز اور موثر ثابت ہونے کے لئے ضروری ہے کہ
آپ اپنی صحت کو برقرار رکھیں اور اپنا خاص خیال رکھیں۔

غذائیت اور ہائیڈریشن

ایک بھرپور ناشتہ لیں



دوپہر کے لئے کھانا یا کوئی ہلکی
پھلکی کھانے کی چیز ساتھ لائیں



دن بھر باقاعدگی سے پانی پئیں
(تقریباً 1.5 لیٹر)



- تمباکو کا استعمال کم سے کم کریں
- کام کی جگہ پر الکحل یا منشیات
کا استعمال نہ کریں



صفائی ستھرائی

دن میں کئی بار اپنے ہاتھوں کو
صابن اور پانی سے دھوئیں



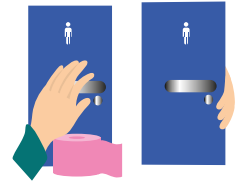
خاص طور پر ہاتھوں کو اپنے
منہ کے قریب لانے سے
پہلے



چوٹ / خرونچ کی صورت
میں



بیت الخلاء جانے سے
پہلے/بعد میں



کام کے لیے مخصوص
لباس استعمال کریں اور کام
کے بعد غسل کریں اور
کپڑے تبدیل کریں



گرمی اور دھوپ سے بچاؤ

- مناسب، ڈھیلے، آرام دہ اور مکمل
ٹھانپنے والے کپڑے پہنیں



- اپنے سر کی خاص حفاظت کریں



- دھوپ سے بچاؤ کے لئے چشموں
کا استعمال کریں۔
- جسم کے ظاہر حصوں پر سن
کریم لگائیں۔



- ہیٹ سٹروک کی علامات سے
ہوشیار رہیں اور ان علامات کو
پہچانیں۔ (تھکاوٹ، سر درد، چکر
آنا، الجھن...)



- گرمی کی لہر کی صورت میں:
جسمانی محنت طلب کام سے کم
کریں اور کام کرنے کی رفتار کو
بھہ، مناسب طریقہ، بر کم کر دیں۔



سردی سے بچاؤ

- ایسے گرم اور آرام دہ لباس پہنیں
جو جسم سے نمی کو باہر جانے دیتا
ہو



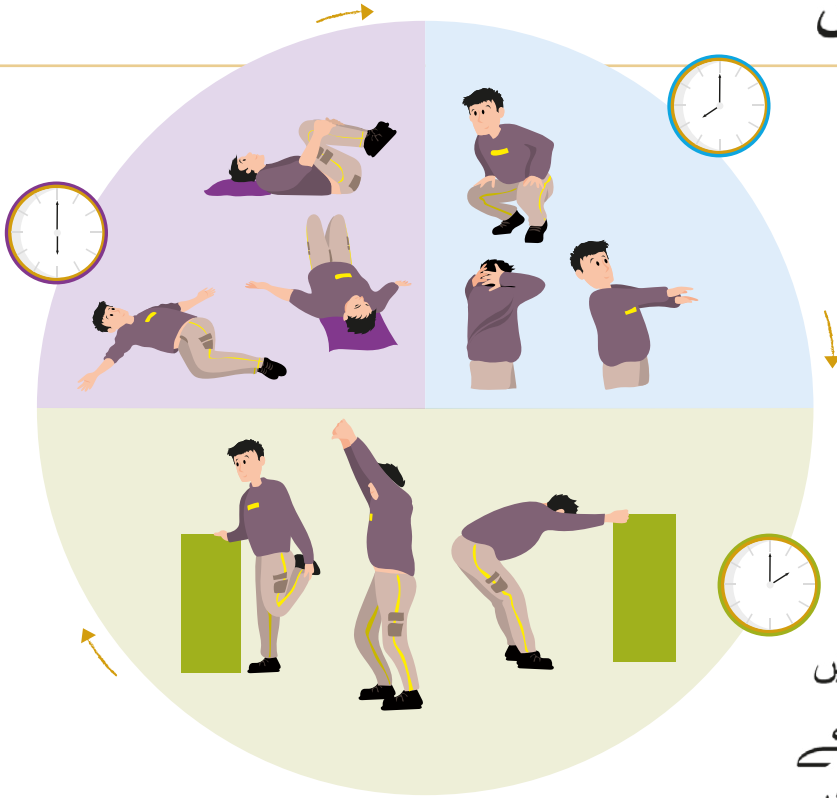
- باقاعدگی سے حرکت کرتے رہیں



- گرم مشروبات پیئیں



اپنے جسم کا خیال رکھیں



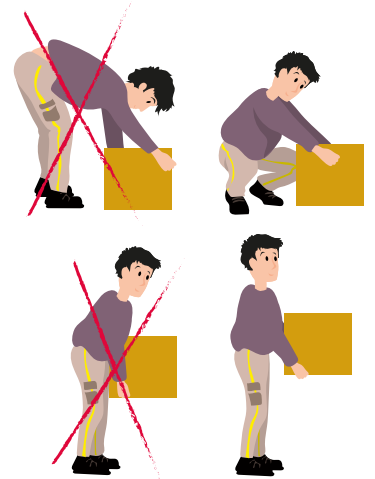
- دن کا آغاز ورزش سے کریں
- درد اور تکلیف سے بچنے کے لئے اسٹریچنگ ایکسرسائزز کریں
- کمر اور جوڑوں کی حفاظت کے لیے کام کے دوران مختلف پوزیشنز اپنائیں
- کام کے علاوہ مختلف جسمانی سرگرمیوں میں باقاعدہ حصہ لیں

-ایک وقت میں زیادہ بوجھ مت

اٹھائیں۔

-بوجھ اٹھاتے وقت اپنی پوزیشن

درست رکھیں



-بہتر اور صحت مند نیند اختیار

کریں



اہم کردہ سامان استعمال کریں

- ذاتی حفاظتی سامان :

حفاظتی بوٹ یا جوتے (موچ،
تناؤ، فریکچر کو روکنے کے
لیے)



دستانے



ضرورت پڑنے پر ماسک



شور والے کاموں کے دوران
ایئر پلگ، کن پوش (ایئر مفس)



دستیاب مادی سامان استعمال
کریں

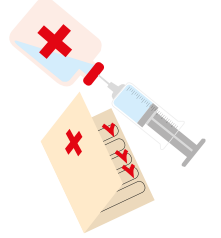




اپنی صحت کا خیال رکھیں

اس بات کو یقینی بنائیں کہ تشنج کے خلاف آپکی ویکسینیشن مکمل اور اپ ٹو ڈیٹ ہے :

تشنج ایک سنگین بیماری ہے، جو تین میں سے ایک مرتبہ جان لیوا ثابت ہوتی ہے اور بعد کے اثرات بھی چھوڑ سکتی ہے۔



اس بیماری کا باعث زمین میں رہنے والا ایک بیکٹیریا بنتا ہے، جو کسی بھی معمولی زخم یا چوٹ کے ذریعے جسم میں داخل ہوتا ہے۔

اگر آپ کی ویکسینیشن مکمل یا اپ ٹو ڈیٹ نہیں ہے، یا آپ کو اس بارے میں کوئی شک ہے تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں یا اپنے قریبی ہسپتال کے پبلک ہیلتھ سنٹر سے رجوع کریں۔

ویکسین لگوانے کے لیے

ڈیپارٹمنٹ 69 کے صحت کی دیکھ بھال اور بیماریوں کی روک تھام کے مراکز:

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

ڈیپارٹمنٹ 01 کے پبلک ہیلتھ سنٹر:

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

پرمینانس، ہسپتالیر، ہوت بوجے، روت دے ویزیات،

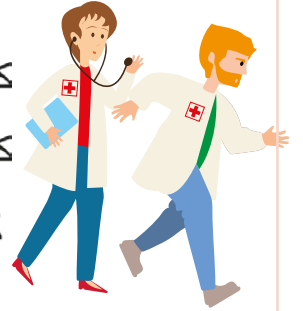
Route de Veyziat, 01100 Oyonnax

منفرد نمبر: 04.74.45.40.76

کام کی جگہ پر حادثات

کمپنی کی طرف سے دیے گئے داخلی قوانین، ٹریفک کے قوانین اور پارکنگ کے ضوابط پر عمل کریں۔

کام پر یا سفر کے دوران زخمی ہونے یا چوٹ لگنے کی صورت میں علاج کی مکمل کوریج سے فائدہ اٹھانے کے لیے اپنے آجر/مالک کو مطلع کریں اور فوری طور پر ڈاکٹر یا ہسپتال کے ایمرجنسی روم میں جائیں۔



ایمرجنسی سروسز کو الرٹ کرنے کے لئے 15 یا 112:

-ایمرجنسی آپریٹر کی ہدایات پر عمل کریں،

-حادثے کی صحیح جگہ بتائیں

-کال کو بات کے بیچ میں مت کاٹیں



حادثے کی صورت میں

1. متاثرہ شخص کی حفاظت کریں: خود کو خطرے میں ڈالنے سے بچیں، خطرے کو روکنے کی ہر ممکن کوشش کریں
2. ایمرجنسی سروسز کو الرٹ کریں: یا کمپنی کے فوری طبی امداد کے کارکنان/ٹیم لیڈر کو الرٹ کریں اور 15 یا 112 پر کال کریں
3. ریسکیو کریں: ایمرجنسی سروسز کے پہنچنے تک طبی امداد باکس حاصل کریں



MSA Ain-Rhône کا پیشہ ورانہ جگہوں پر صحت اور حفاظت کا شعبہ آپ کی خدمت کے لئے حاضر ہے

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