



PACHTO

د خپل روغتيا پاملرنه كول د ښه كار كولو لپاره

MSA Ain-Rhône ستاسو ملگرتيا كوي

ستاسو بدن ستاسو اصلي كاري وسيله ده :

په خپل فعاليت كي د اغيزمن كيدو لپاره، تاسو بايد خپل روغتيا وساتئ
او خپل ځان ته پاملرنه وكړئ.

خواره او بدن ته اوبه ورکول



زیرہ راہنکونکی ناسته کول



د غرمې ډوډۍ يا ناشته له ځان سره راوړل



په منظم ډول اوبه څښل (شاوخوا 1.5 لیټره)



— د تنباکو مصرف محدودول

— د کار خای کې الکول یا مخدره توکي نه کارول



حفظ الصحة

خپل لاسونه په ورځ کې څو ځله په صابون او اوبو مینځل



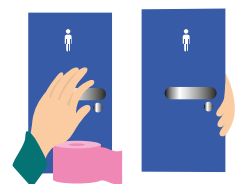
خپل لاسونه په خوله کې له اچولو څخه مخکې



د زخم / د سکریچ یا گړیدو په صورت کې



تشناب ته له تللو مخکې / وروسته



- د کار لپاره ځانگړې جامې کارول، د کار ورځ ختمیدو وروسته، لامبل او جامې بدلول



له تودوخي او لمر څخه ځان ساتل



مناسب جامی اغوستل، راحتہ او پټونکی جامی



خیل سر ساتل



د لمر عینکی کارول
په ښکاره سیمو کی د لمر کریم کارول



د جل وهنې نښو نښانو ته پام کول
(ستړيا، سر درد، سر گرځيدل، ګډوډ کيدل...)



پیره گرمي : د پام وړ فزيکي هڅې
محدودول او د کار سرعت تنظيمول.

لہ یحییٰ خخہ خان ساتل



مناسب جامې اغوستل، يعني گرمې او آرامې جامې، چې ترې د خولې د وتلو امکان وي

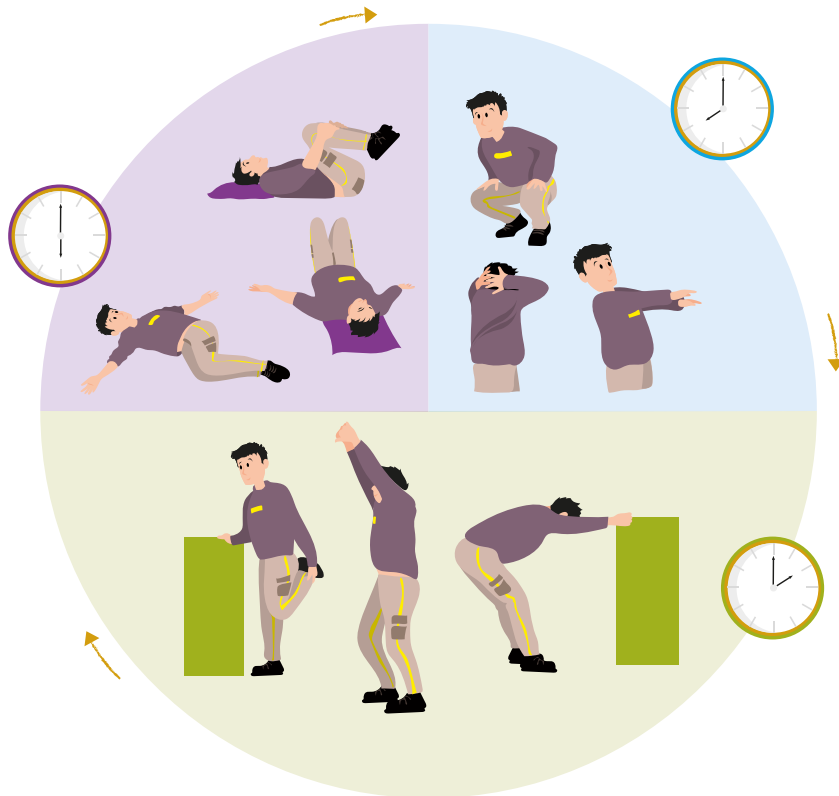


یہ منظم ہول حرکت کول



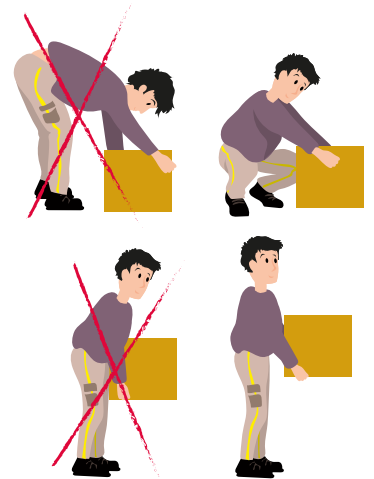
گرم مشروبات خنبل

خپل بدن ته پام کول



- د ورځ په پیل کې بدن گرمول
- د بدن درد محدودولو لپاره بدن کشول او غځول
- د دندو او وضعیت په بدلولو سره د شا او د بندونو ساتنه کول
- د کار وختونو څخه بهر، په منظمه توګه فزیکي فعالیت کول

- د بار کمول او تقسیمول
- په سمه توګه ځان برابرول



- په ښه حالت کې کافي خوب کول.





چمتو شوي تجهيزات کارول

انفرادي حفاظتي تجهيزات :

د پښو حفاظتي خپلی یا بوتان
(د فشارونو، درزونو، ماتیدو، او داسې نورو څخه مخنیوي لپاره)



دستکش



د اړتیا په صورت کې ماسک



د کار په جریان کې د شور په وړاندې د
غورځولنې پلگونه، د شور لغوه کولو هیدفونونه کارول



د چمتو شوي کمکي موادو کارول





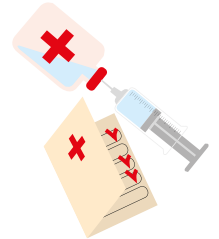
د خپل روغتيا پاملرنه كول

ډاډ تر لاسه كول چې ستاسو د تيتانوس واکسين په وخت شوي دي :

تيتانوس يوه جدي ناروغي ده. دا ناروغي، چې په هرو دريو کي يو خل وژونکي وي، کولی شي ډيري پايلې ولري.

دا ناروغي په خاوره کي شتون لرونکي باکتریا له امله رامینځته کيږي، دا باکتریا بدن ته د هر ډول زخم له لارې ننوځي، حتی له هغه وړوکي زخم له لارې هم کوم چې د پام وړ نه وي.

که ستاسو واکسين تازه نه وي، يا تاسو شک لرئ، ژر تر ژره خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ يا خپل کور ته نږدې د روغتون عامې روغتيا مرکز ته لاړ شئ.



د واکسين کولو لپاره

د 69 ديارتمنت د روغتيا او مخنيوي مرکزونه :

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

د 1 ديارتمنت د عامې روغتيا مرکز :

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

Permanences au Centre Hospitalier du Haut-Bugey - Route de Veyziat, 01100 Oyonnax

واحد شميره : 04.74.45.40.76



د کار په وخت حادثه

- ورکړل شوي لارښوونو، د شرکت داخلي مقرراتو، او د ترافیک او پارکینګ مقرراتو ته درناوی کول

- د کار په جریان کې یا د سفر په جریان کې د ټپي کیدو په صورت کې، ګمارونکي ته اعلامیه ورکړئ او ډاکټر یا د روغتون بیړنۍ خونې ته لار شئ، ترڅو د بشپړ طبي پاملرنې ملاتړ څخه ګټه پورته کړئ.



د بیړني خبرتیا لپاره تلفوني شمېره - 15 یا 112 :

- د خبرو کونکي لارښوونې تعقیب کړئ،
- د حادثې دقیق ځای ورکړئ
- تاسو هیڅکله لومړی تلفون مه بندوئ



د حادثې په صورت کې

- 1- په حادثه کې د ژوبل شوي کس ژغورنه : د خطر مخه نیول، ځان په خطر کې د اچولو پرته، ترڅو د دویمې حادثې لامل نه شي.
- 2- د بیړني کمک خدماتو ته خبر ورکول : د شرکت لومړني مرستندویان / د ټیم مشر او 15 یا 112 ته زنگ
- 3- د کمک لپاره د لومړنۍ طبي مرستې کټ لټول پداسې حال کې چې تاسو د مرستې د رارسیدو په انتظار کې یاست



ستاسو د **MSA Ain-Rhône** حرفوي روغتیا او ژغورنې څانګه
ستاسو د خدمت لپاره چمتو ده

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