



Odżywianie i nawadnianie organizmu



Zjeść pożywne śniadanie



Przynieść sobie posiłek na obiad lub inną przekąskę



Regularnie pić wodę (około 1,5 litra)



Ograniczyć spożycie tytoniu

Nie spożywać alkoholu i narkotyków w miejscu pracy

Higiena



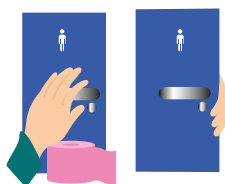
Myć ręce wodą i mydłem kilka razy w ciągu dnia



Przed podniesieniem rąk do ust



W przypadku ran / zadrapań



Przed / po skorzystaniu z toalety



Używać specjalnego stroju do pracy,
wziąć prysznic i przebrać się w czyste ubrania po pracy



Chronić się przed gorącem i słońcem



Nosić odpowiednie, wygodne i zakrywające ubrania



Ostaniać głowę



Nosić okulary przeciwsłoneczne
Posmarować kremem z filtrem miejsca odsłonięte



Być uważnym na oznaki udaru ciepłego i umieć rozpoznać jego sygnały (zmęczenie, ból głowy, zawroty głowy, dezorientacja...)



Podczas upałów : ograniczyć intensywny wysiłek fizyczny i dostosować

Chronić się przed zimnem



Nosić odpowiednie, ciepłe i wygodne, pozwalające na ewakuację potu ubrania

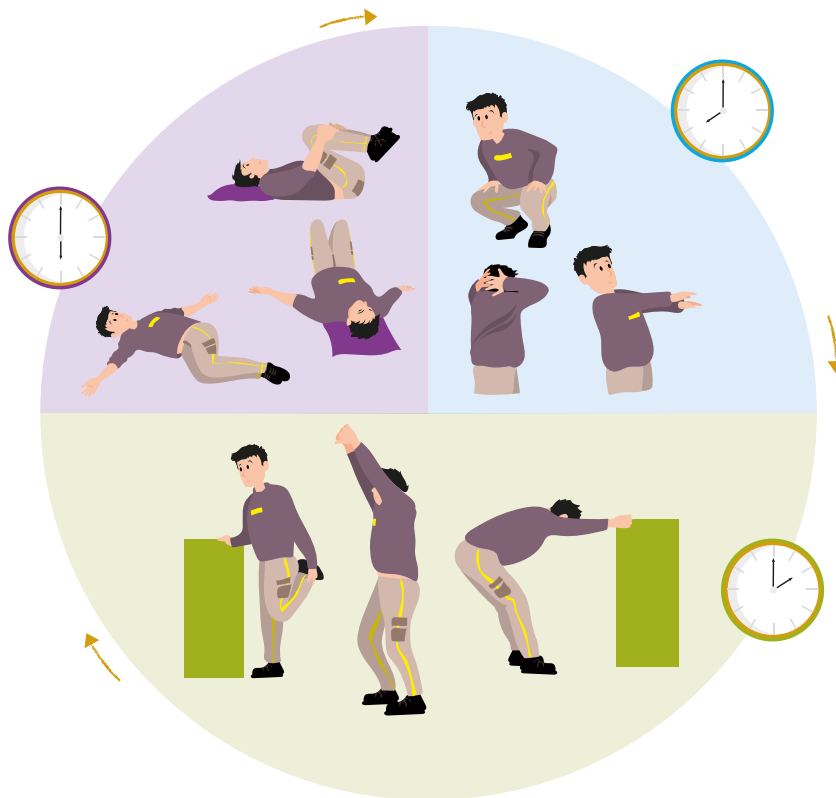


Ruszać się regularnie

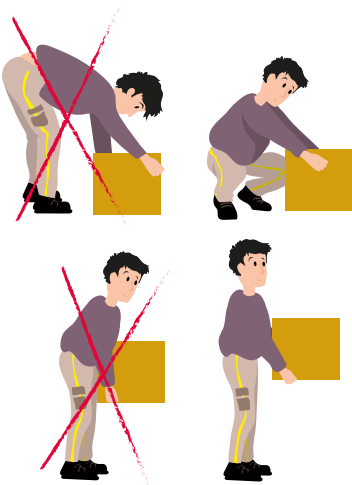


Pić ciepłe napoje

Uważać na swoje ciało



- Zaczynać dzień od rozgrzewki
- Pamiętać o ćwiczeniach rozciągających aby zmniejszyć bóle mięśniowe i zakwasy
- Naprzemiennie wykonywać czynności w celu zmiany postawy i w ten sposób chronić plecy i stawy
- Uprawiać regularnie aktywność fizyczną poza pracą



- Starać się ograniczyć lub rozłożyć noszenie ciężarów
- Nosić ciężary w odpowiedniej pozycji



Spać wystarczająco długo w dobrych warunkach



Korzystać z udostępnionego sprzętu

Indywidualne środki ochrony:



Buty lub wysokie buty ochronne (aby uniknąć zwichnięć, skręceń, złamań)



Rękawice



Maski w razie potrzeby



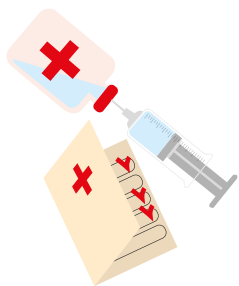
Zatyczki do uszu, nauszniki ochronne przeciwhałasowe podczas hałaśliwych prac

korzystać z dostępnego wyposażenia pomocnego





Dbać o swoje zdrowie



Upewnić się, że Twoje szczepienie przeciw tężcowi jest aktualne
Tężec jest poważną chorobą, śmiertelną raz na trzy przypadki, mogącą pozostawić liczne następstwa.
Choroba ta jest spowodowana bakterią występującą powszechnie w glebie, do zakażenia którą może prowadzić wszelka rana, w tym również drobne, prawie niewidoczne skaleczenie. Jeśli Twoje szczepienie nie jest aktualne lub jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do niego, skonsultuj się szybko z lekarzem pierwszego kontaktu lub zwróć się do najbliższego szpitalnego ośrodka zdrowia publicznego.

Aby się zaszczepić

Ośrodki zdrowia i profilaktyki w departamencie 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

Ośrodek zdrowia publicznego w departamencie 01

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

Dyżur w Centrum : Centre Hospitalier du Haut-Bugey,
Route de Veyziat, 01100 Oyonnax

Numer telefonu: 04.74.45.40.76



Wypadki przy pracy

Przestrzegaj otrzymane polecenia, regulamin przedsiębiorstwa oraz zasady ruchu i parkowania.



W przypadku zaistnienia wypadku w miejscu pracy lub w drodze do pracy należy zawiadomić niezwłocznie pracodawcę i udać się do lekarza lub na pogotowie, aby uzyskać całkowite pokrycie kosztów opieki zdrowotnej



ZADZWONIĆ PO POMOC RATUNKOWĄ – 15 LUB 112

- POSTĘPOWAĆ ZGODNIE Z INSTRUKCJAMI ROZMÓWCY,
- PODAĆ DOKŁADNE MIEJSCE WYPADKU
- NIGDY NIE ROZŁĄCZAĆ SIĘ JAKO PIERWSZY(A)

W RAZIE WYPADKU

- 1 OCHRONIĆ** poszkodowanego : przerwać niebezpieczeństwo nie podejmując ryzyka dla samego siebie
- 2 OSTRZEC** służby ratunkowe lub poprosić o zawiadomienie : ratowników przedsiębiorstwa / kierownika ekipy i zadzwonić pod numer **15** lub **112**
- 3 UDZIELIĆ PIERWSZEJ POMOCY**
iść po apteczkę czekając na przybycie pomocy ratunkowej



**Wydział Bezpieczeństwa i Higieny Pracy przy kasie
MSA Ain-Rhône pozostaje do Pana(i) dyspozycji**

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