



PORTUGAIS

Cuidar da sua saúde para trabalhar melhor
a MSA AIN-RHÔNE vai acompanhá-lo

O seu corpo é o seu principal instrumento de trabalho:
para ser eficaz no seu trabalho, deve preservar a sua saúde e cuidar de si próprio.



Alimentação e hidratação



Tomar um bom pequeno-almoço



Levar consigo uma refeição para o almoço ou um lanche



Beber água regularmente ao longo do dia (cerca de 1.5L)



- Limitar o seu consumo de tabaco
- Não consumir álcool ou drogas no local de trabalho

Higiene



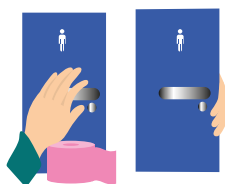
Lavar as mãos várias vezes por dia com água e sabão



Antes de de levar as mãos ao rosto



Em caso de ferida/arranhão



Antes/depois de ir à casa de banho



Usar roupa específica para o trabalho, tomar duche e mudar de roupa após o dia de trabalho



Proteger-se do calor e do sol



Usar roupa adequada, confortável, que cubra as áreas expostas



Proteger a cabeça



Usar óculos de sol
Aplicar protetor solar nas áreas mais expostas ao sol



Estar atento aos golpes de calor (cansaço, dores de cabeça, tonturas, confusão, etc.)



No caso de temperaturas elevadas: limitar os grandes esforços físicos e adaptar o ritmo de trabalho

Proteger-se do frio



Usar roupa adequada, quente e confortável, permitindo evacuar a sua transpiração

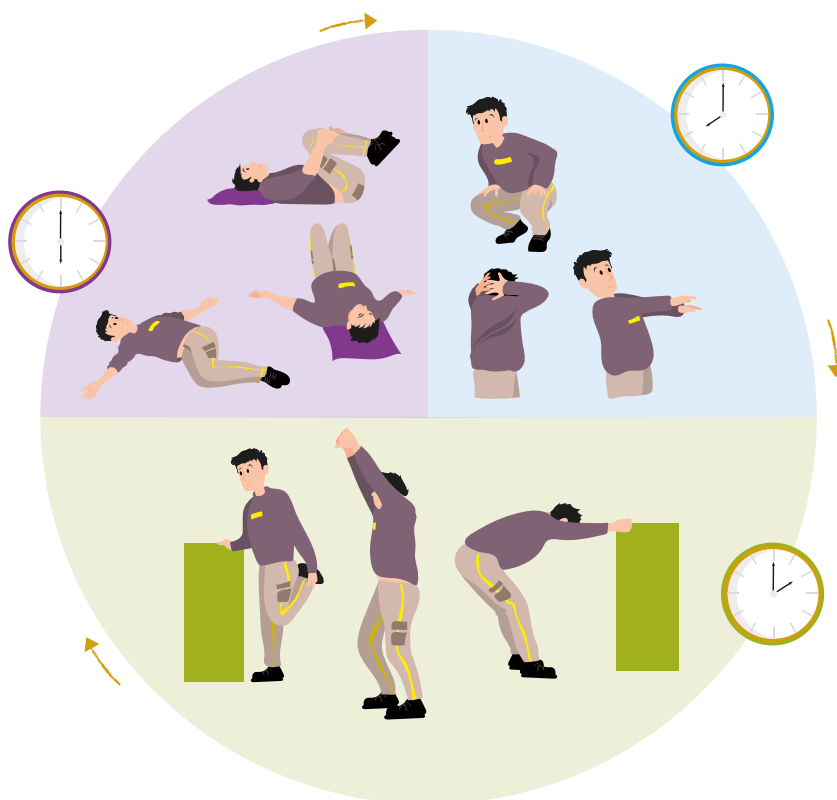


Movimentar-se regularmente

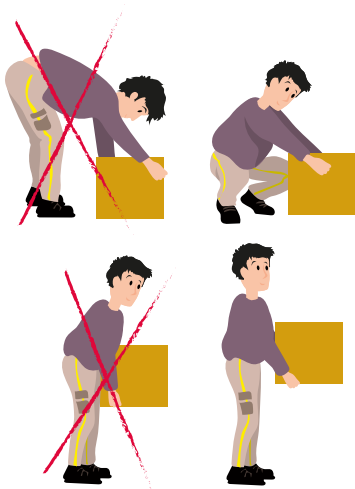


Beber bebidas quentes

Prestar atenção ao seu corpo



- Começar o dia realizando exercícios de aquecimento
- Efetuar exercícios de alongamento para limitar as dores musculares
- Alternar as tarefas de modo a alternar as posturas e assim proteger as costas e as articulações
- Praticar uma atividade física regular fora do horário de trabalho



Limitar ou repartir o transporte de cargas
Adotar postura corporal adequada



Dormir o suficiente e em boas condições.



Utilizar equipamentos colocados à sua disposição

Equipamentos de Protecção Individual



Sapatos ou botas de segurança (para evitar estiramentos musculares, entorses, fraturas, etc.)



Luvas



Máscaras, se necessário



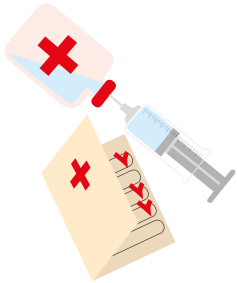
Abafadores ou tampões auriculares durante tarefas ruidosas

Utilizar material auxiliar disponível





Cuidar da sua saúde



Ter a vacina contra o tétano em dia:

O tétano é uma doença grave. A doença é fatal em um em cada três casos e pode deixar muitas sequelas.

Causada por uma bactéria que vive na terra, que entra no corpo através de qualquer ferida ou lesão, que pode passar despercebida.

Se não tiver a vacina contra o tétano em dia, ou se tiver dúvidas, consulte o seu médico o mais rapidamente possível ou dirija-se ao centro de saúde pública do hospital mais próximo da sua área de residência.

Para ser vacinado

Centros de saúde e prevenção do departamento 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 de saúde pública do departamento 01:

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

Permanências no Centro Hospitalar "Centre Hospitalier
du Haut-Bugey, Route de Veyziat, 01100 Oyonnax

Número único: 04.74.45.40.76



Acidentes de trabalho

- Cumprir as instruções dadas, respeitar o regulamento interno da empresa, as regras de trânsito e de estacionamento.



Em caso de acidente no local de trabalho ou durante o trajeto, deve participar o acidente à entidade patronal e ir ao médico ou recorrer ao serviço de urgência do hospital para poder beneficiar dos cuidados de saúde sem ter de adiantar o pagamento das despesas.



ALERTAR OS SERVIÇOS DE SOCORRO ATRAVÉS DO 15 OU 112:

- SEGUIR AS INSTRUÇÕES DO INTERLOCUTOR
- INDICAR A LOCALIZAÇÃO EXATA DO ACIDENTE
- NÃO DESLIGUE ENQUANTO NÃO LHE DISSEREM QUE O PODE FAZER

EM CASO DE ACIDENTE

- 1 PROTEGER a vítima: afastar todas as condições de risco, assegurar-se que não existe perigo para si
- 2 ALERTAR os serviços de socorro ou mandá-los alertar: socorristas da empresa/chefe de equipa e ligar para o 15 ou 112
- 3 SOCORRER, vá buscar o kit de primeiros socorros enquanto



O Serviço de Saúde e Segurança no Trabalho da MSA Ain-Rhône está ao seu dispor

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