



ROUMAIN

Protejați-vă sănătatea pentru a lucra mai eficient
MSA (Securitate socială pentru agricultori) AIN-RHÔNE
 este alături de dumneavoastră

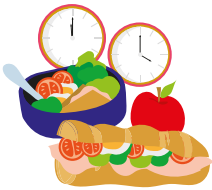
Corpul este unealta dumneavoastră cea mai importantă în munca de zi cu zi:

Pentru a lucra eficient, protejați-vă sănătatea și aveți grijă de dumneavoastră.

Alimentație și hidratare



Luați un mic dejun consistent



Luați-vă la muncă un pachet pentru masa de prânz sau o gustare



Beți apă în mod constant (în jur de 1,5 litri)



-Limitați consumul de tutun
-Nu consumați alcool sau droguri la locul de muncă

Igienă



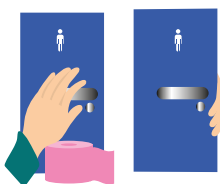
Spălați-vă pe mâini de mai multe ori pe zi, cu apă și săpun



Înainte de a duce mâna la gură



În caz de răniri / zgârieturi



Înainte de a merge/după ce mergeți la toaletă



Folosiți haine separate pentru muncă; la finalul zilei de lucru faceți un duș și schimbați-vă hainele



Protecție împotriva căldurii și a soarelui



Purtați îmbrăcăminte adecvată, confortabilă și care să acopere cât mai mult corpul



Protejați-vă capul



Purtați ochelari de soare
Aplicați o cremă de protecție solară pe zonele expuse



Urmăriți cu atenție simptomele de insolație (oboseală, dureri de cap, amețeli, stare de confuzie...)



Pe căldură extremă: limitați efortul fizic intens și adaptați ritmul de muncă.

Protecția împotriva frigului



Purtați îmbrăcăminte adecvată, călduroasă și confortabilă, care permite evaporarea transpirației

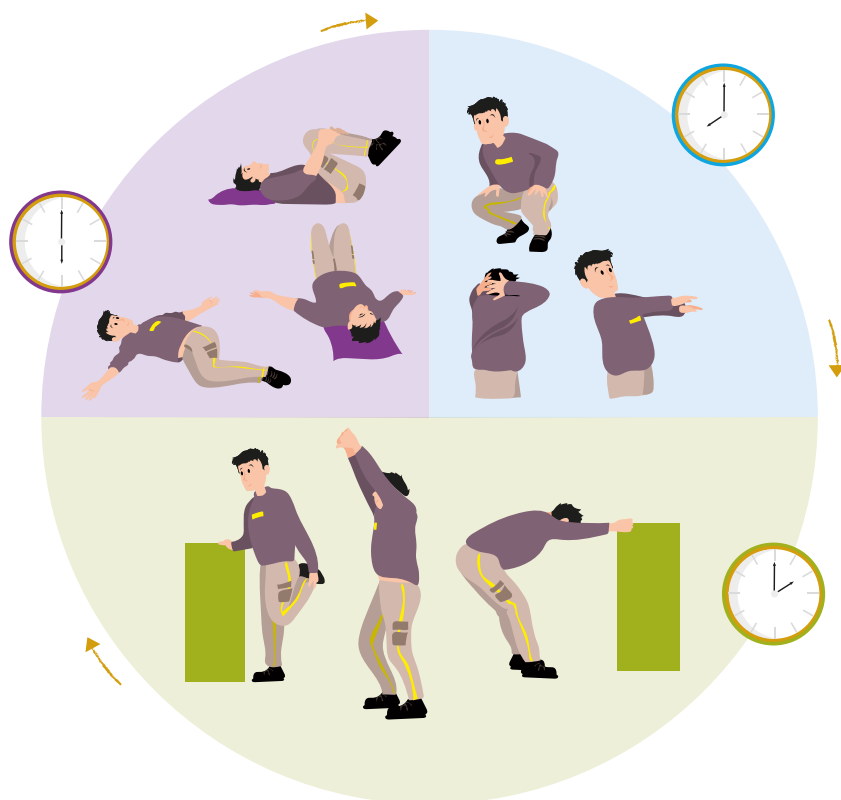


Mișcați-vă constant

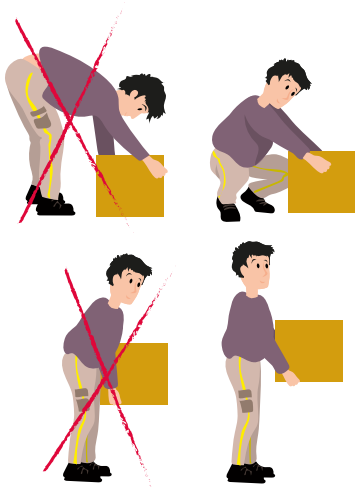


Consumați băuturi calde

Aveți grijă de corpul dumneavoastră



- Începeți ziua cu câteva mișcări de încălzire
- Faceți exerciții de întindere pentru a preveni durerile și contracțiile
- Alternați sarcinile de lucru și schimbați-vă postura, pentru a vă proteja spatele și articulațiile
- Practicați o activitate fizică, în mod regulat, în afara orelor de muncă



- Limitați sau repartizați în mod egal transportul greutăților
- Adoptați o postură corectă



Dormiți suficient și în condiții corespunzătoare.



Utilizați echipamentele de protecție care v-au fost puse la dispoziție

Echipament individual de protecție



Pantofi sau bocanci de protecție (pentru a evita luxațiile, entorsele sau fracturile etc.)



Mănuși



Măști, dacă este necesar



Dopuri de urechi, căști antifonice pentru sarcini implicând zgomot puternic

Utilizați materialele puse la dispoziție



Accidente de muncă

Respectați instrucțiunile primite, regulamentul interior al întreprinderii, precum și regulile privind circulația și staționarea.



Dacă v-ați rănit la locul de muncă sau în drum spre muncă, anunțați angajatorul și mergeți la medic sau la serviciul de urgențe, pentru a beneficia de decontarea completă a îngrijirilor necesare.



TELEFON URGENȚE 15 sau 112

- URMAȚI INSTRUCȚIUNILE INTERLOCUTORULUI,
- PRECIZAȚI LOCUL EXACT AL ACCIDENTULUI
- NU ÎNCHIDEȚI NICIODATĂ PRIMUL

ÎN CAZUL UNUI ACCIDENT

- 1 PROTEJAȚI victima: îndepărtați pericolul, fără a vă pune în pericol
- 2 ALERTAȚI echipa de intervenție sau rugați să fie alertată aceasta: echipa de intervenție de urgență a întreprinderii / șeful de echipă și apel la numerele 15 sau 112
- 3 ACORDAȚI PRIM AJUTOR: căutați trusa de prim ajutor în timp ce așteptați să sosească echipa de intervenție



Serviciul de Sănătate și securitate la locul de muncă - Santé Sécurité au Travail al MSA Ain-Rhône este la dispoziția dumneavoastră

sst.blf@ain-rhone.msa.fr

0474459990s