



SERBE

Zaštitite svoje zdravlje  
radi veće efikasnosti na radnom mestu  
**Uzajamnom poljoprivrednom fondu AIN-RHÔNE**  
vam stoji na raspolaganju

**Vaše je telo vaš glavni alat na radnom mestu**

Kako biste bili efikasni u svojoj delatnosti, morate da zaštitite svoje  
zdravlje i pazite na sebe



## Prehrana i hidratacija



Obilno doručkujte.



Ponesite sa sobom obrok za ručak ili užinu.



Redovito pijte vodu (otprilike 1,5 l)



Smanjite svoju potrošnju duvana  
Ne pijte alkohol i ne uzimajte droge na radnom mestu

# Higijena



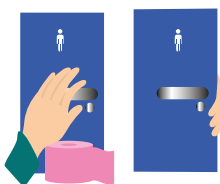
Perite ruke nekoliko puta na dan s vodom i sapunom.



Prije nego što stavite ruke u usta



U slučaju povrede / ogrebotine



Prije/poslije korišćenja kupatila



Koristite specifičnu odeću na radnom mestu,  
tuširajte se te promenite odeću nakon radnog dana



## Zaštita od vrućine i sunca



Nosite odgovarajuću, udobnu i pokrivaću odeću



Nosite zaštitu za glavu



Nosite sunčane naočare  
Nanesite kremu za sunčanje na izloženim područjima



Budite svesni znakova toplotnog udara  
(umor, glavobolje, vrtoglavice, zbunjenost)



Velike vrućine: Smanjite intenzivne fizičke napore  
te prilagodite ritam vašeg rada

## Zaštita od hladnoće



Nosite odgovarajuću, toplu i udobnu odeću koja omogućava  
izbacivanje znoja

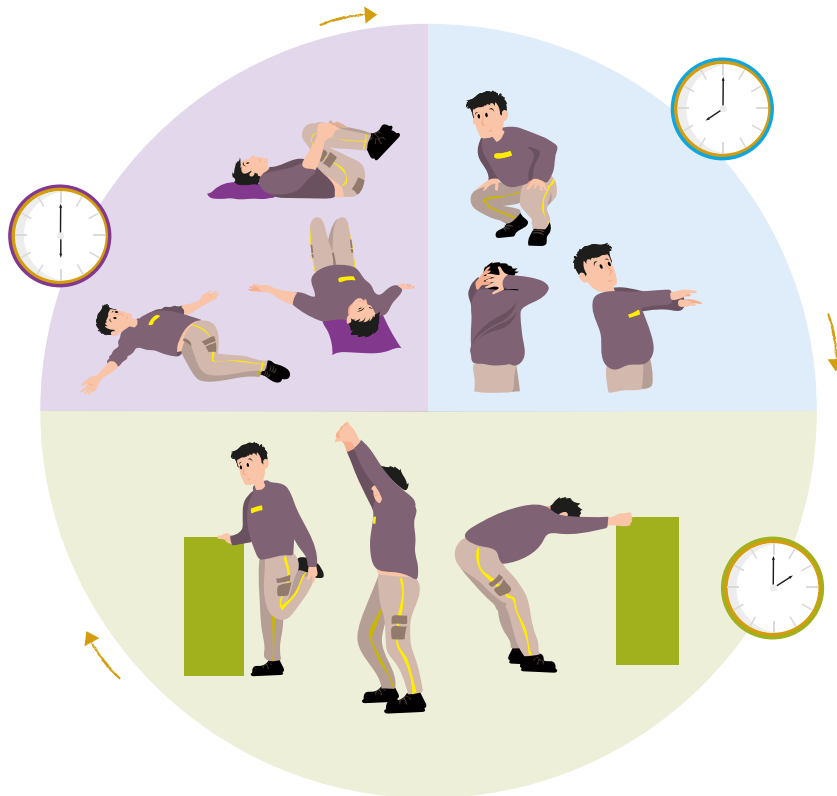


Krećite se redovito

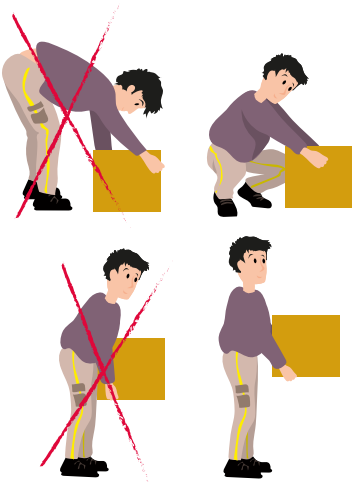


Pijte tople napitke

## Zaštitite svoje telo



- Počnite radni dan zagrijavanjem
- Istegnite se kako biste smanjili bol i ukočenost.
- Radite različite poslove te menjajte položaje radi zaštite leđa i zglobova
- Redovito se bavite fizičkom aktivnošću van posla



- Smanjite nošenje predmeta ili rasporedite težinu
- Zauzmite ispravan položaj



Spavajte dovoljno dugo i u dobrim uvetima



## Koristite opremu koja vam je na raspolaganju

### Individualna zaštitna oprema



Zaštitne cipele ili čizme  
(radi sprečavanja istegnuća, uganuća, preloma itd.)



Rukavice



Maske (po potrebi)



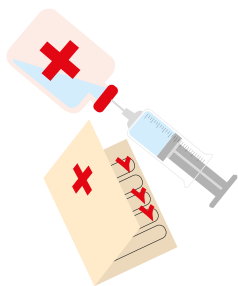
Čepići za uši, slušalice za zaštitu od buke pri bučnim radovima

### Koristite pomagala koja su vam na raspolaganju





## Zaštiti svoje zdravlje



Proverite da ste primili sve vakcine protiv tetanusa:

Tetanus je ozbiljna bolest. Smrtonosna je u jednom od tri slučaja te može ostaviti mnoge posledice

Uzrokovana je bakterijom koja živi u zemlji i uđe u organizam kroz svaku povredu ili ranu koja može proći nezapaženo.

Ako niste primili sve vakcine, ili ako niste sigurni, brzo se obratite lekaru ili idite u centar za javno zdravstvo bolnice koja je najbliža vašem mestu prebivališta.

## Gde se vakcinisati

### Centri za zaštitu zdravlja departman 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

### Centar za javno zdravstvo 01

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

Dežurstvo u Bolničkom centru Haut-Bugey,  
Route de Veyziat, 01100 Oyonnax

**Jedinstveni broj: 04.74.45.40.76**



## Nezgoda na radnom mestu

Poštujte data uputstva, interne propise preduzeća, pravila o saobraćaju i parkiranju



U slučaju povrede na radnom mestu ili tokom putovanja, javite se poslodavcu te idite kod lekara ili na odel za hitnu medicinsku pomoć bolnice, radi potpunog pokrivanja nege



### BROJ HITNIH SLUŽBI - 15 ILI 112:

- SLEDITE UPUTSTVA SAGOVORNIKA,
- DAJTE TAČNU LOKACIJU NEZGODE
- NIKAD NE PREKIDAJTE POZIV PRVI

### U SLUČAJU NEZGODE

- 1 ZAŠTITITE žrtvu: uklonite opasnost, bez rizika po sebe radi sprečavanja druge nezgode
- 2 ZOVITE hitne službe ili tražite da ih netko drugi nazove :  
medicinska služba preduzeća / voditelj tima te zovite 15 ili 112
- 3 PRUŽAJTE POMOĆ : idite po kit prve pomoći dok čekate dolazak hitne službe



**Vaš odel za zdravlje i zaštitu na radnom mestu pri  
Uzajamnom poljoprivrednom fondu  
Ain-Rhône stoji vam na raspolaganju**

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