



SLOVAQUE

Dbajte o svoje zdravie, aby sa vám lepšie pracovalo
Msa ain-rhône vás sprevádza

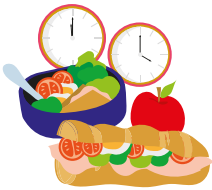
Vaše telo je vašim hlavným pracovným nástrojom:

Aby ste mohli účinne vykonávať svoju prácu,
dbajte o svoje zdravie a udržiavajte sa v dobrej kondícii.

Výživa a hydratácia



Dožičte si výdatné raňajky



Na pracovisko si doneste obed alebo olovrant



Pravidelne pite vodu (približne 1,5 l)



Obmedzte fajčenie
Na pracovisku nepite alkoholické nápoje a neužívajte drogy

Hygiena



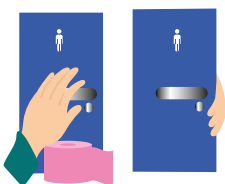
Viacrát denne si umývajte ruky vodou a mydlom



Prv ako si priblížite ruky k ústam



V prípade, že ste sa poranili / poškrabali



Pred použitím a po použití toalety



Pri práci noste primeraný odev, po ukončení pracovného dňa sa osprchujte a prezlečte

Chráňte sa pred horúčavou a slnkom



Noste primeraný odev, pohodlný a zakrývajúci jednotlivé časti tela



Chráňte si hlavu



Noste slnečné okuliare
Obnažené časti tela si natierajte opaľovacím krémom



Dávajte pozor na príznaky úpalu
(únava, bolesti hlavy, závraty, pomätenosť ...)



Pri veľkých horúčavách obmedzujte príliš veľkú fyzickú
námaľu a zvoľnite pracovné tempo

Chráňte sa pred chladom



Noste primeraný, teplý a pohodlný odev odsávajúci pot

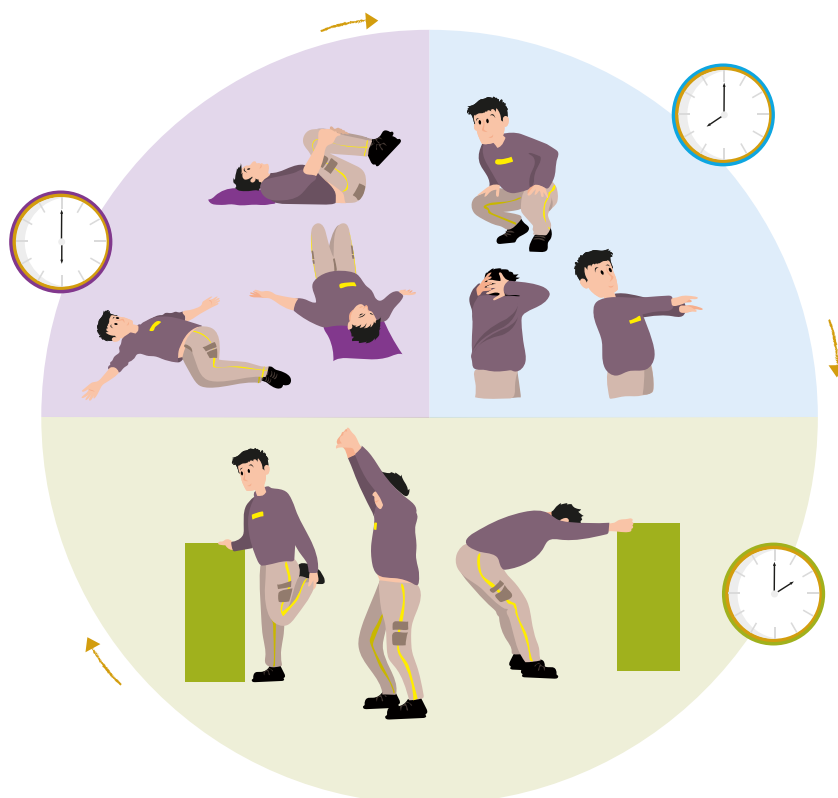


Pravidelne sa pohybujte

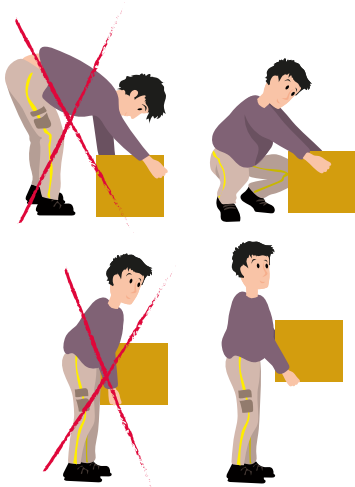


Pite teplé nápoje

Starajte sa o svoje telo



- Deň začínajte rozvičkou
- Povystierajte si údy, aby ste obmedzili bolesti a svalovú horúčku
- Striedajte pracovné úkony a obmieňajte pozície, aby ste si chránili chrbát a kĺby
- Pravidelne sa mimo práce venujte pohybovým aktivitám



Obmedzujte nosenie ťažkých bremien alebo dbajte na to, aby boli dobre rozložené
Pri nosení bremien zaujmite správny postoj



Dožičte si dostatočný spánok a vytvorte si preň vhodné podmienky

Používajte výstroj, ktorý dostanete

Osobný ochranný výstroj:



Bezpečnostná obuv, topánky alebo čižmy
(aby ste si nevytkli, nevymkli, nezlomili nohu...)



Rukavice



Maska - v prípade potreby

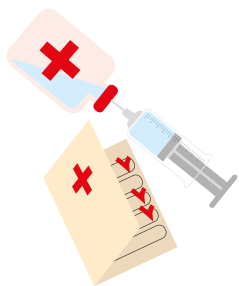


Zátky do uší, protihluková prilba pri hlučných prácach

Používajte ochranné pomôcky, ktoré vám poskytne zamestnávateľ



Dbajte o svoje zdravie



Overte si, či máte platné očkovanie proti tetanu:
Tetanus je vážna choroba, smrteľná v jednom prípade z troch.
Môže zanechať veľa neblahých následkov.
Spôsobuje ju baktéria žijúca v zemi, ktorá prenikne do organizmu cez akékoľvek poranenie na koži, aj cez ranku, ktorá môže ujsť vašej pozornosti. Ak nemáte platné očkovanie alebo o tom pochybujete, navštívte čím skôr vášho lekára alebo verejné zdravotnícke stredisko pôsobiace pri nemocnici v blízkosti vášho bydliska.

Zaočkovať sa môžete dať v nasledujúcich zariadeniach

Zdravotnícke strediská a preventívne centrá v departemente 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

Verejné zdravotnícke stredisko v departemente 01

Hôpital Fleyriat (Nemocnica Fleyriat) – 900, route de Paris
01012 BOURG EN BRESSE

Permanences (Pohotovostná lekárska služba) v Centre hospitalier du Haut Bugey
(Nemocničné stredisko Haut-Bugey) – Route de Veyziat – 01100 OYONNAX

Ústredňa: 04.74.45.40.76

Pracovné úrazy

Dodržiavajte bezpečnostné pokyny, vnútorný podnikový poriadok, pravidlá cestnej premávky a parkovania



V prípade úrazu na pracovisku alebo cestou na pracovisko nahláste úraz zamestnávateľovi a navštívte lekára alebo pohotovostnú nemocničnú službu, aby vám bolo v plnej miere poskytnuté a zároveň preplatené ošetrovanie.



TIEŠŤOVÁ LINKA - 15 ALEBO 112:

- RIAĎTE SA POKYNNI OPERÁTORA
- UDAJTE PRESNÉ MIESTO, KDE DOŠLO K ÚRAZU
- NIKDY NEUKONČITE TELEFONICKÝ HOVOR SKÔR AKO OPERÁTOR

V PRÍPADE NEHODY

- 1/ CHRÁňte obeť: odstráňte nebezpečenstvo tak, aby ste sa mu sami nevystavili
- 2/ ZAVOLAJTE prvú pomoc alebo požiadajte, aby niekto zavolaal podnikovú pohotovostnú službu / vedúceho pohotovostnej čaty, a zatelefonujte na číslo 15 alebo 112
- 3/ POSKYTNITE PRVÚ POMOC: pred príchodom pohotovostnej služby vyhl'adajte skrinku prvej pomoci



**Vaše oddelenie zdravotníctva a bezpečnosti pri práci
MSA Ain-Rhône je vám k dispozícii**

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