



UKRAINIEN

ПОДБАЙТЕ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я
ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВАШОЇ РОБОТИ
ВАС СУПРОВОДЖУЄ MSA ДЕПАРТАМЕНТУ ЕН-РОН

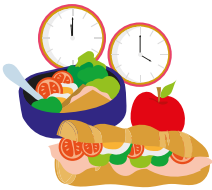
Ваше тіло – ваш головний робочий інструмент:
Для забезпечення ефективності в обраній сфері діяльності,
вам необхідно підтримувати задовільний стан здоров'я та
турбуватись про себе.



Харчування та гідратація організму



Ситно поснідайте



Візьміть з собою обід або легку закуску.



Періодично пийте воду (близько 1,5 л)



Обмежте куріння

Уникайте вживання алкоголю чи нарковмісних речовин на робочому місці

Гігієна



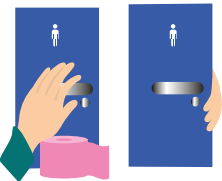
Мийте руки кілька разів на день з милом та водою



перед тим, як піднести руки до рота



у разі виникнення травм/подряпин

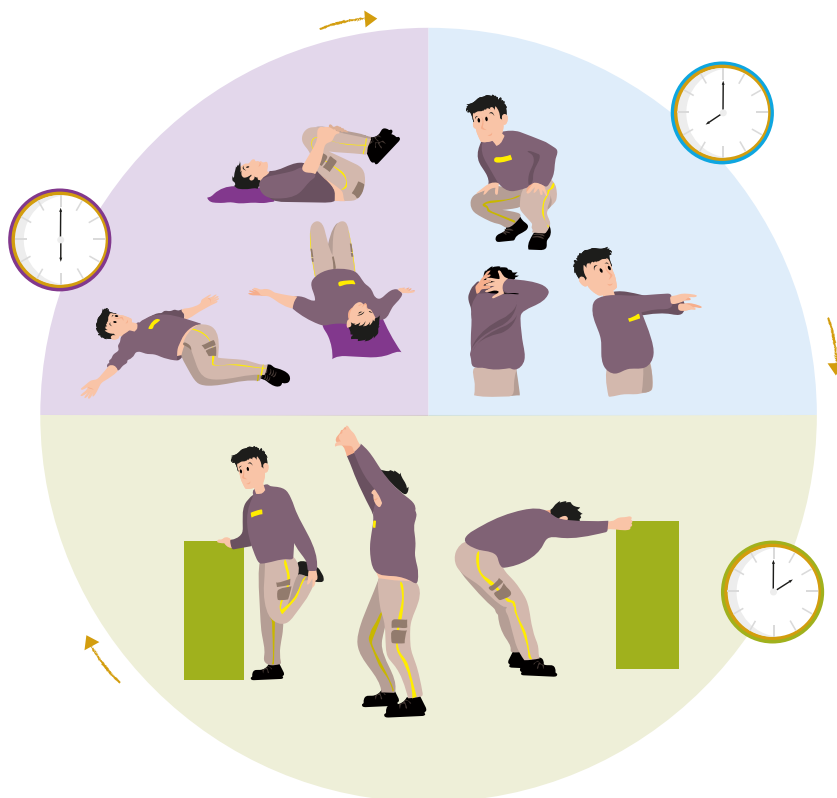


до/після відвідування туалету

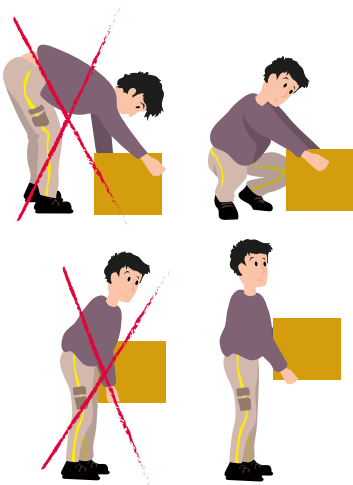


Використовуйте спеціальний робочий одяг,
приймайте душ та переодягайтесь після
робочого дня

Приділяйте увагу своєму тілу



- Починайте день із фізичної розминки
- Робіть вправи на м'язеву розтяжку, щоб обмежити біль, ломоту в тілі.
- Чергуйте робочі завдання. Це сприятиме зміні положення тіла та ефективному захисту спини, суглобів від перевантажень
- Практикуйте регулярну фізичну активність поза роботою



Обмежте або розподіліть процес перенесення вантажів
Вибирайте відповідні положення тіла



Забезпечте режим якісного сну та його сприятливі умови.



Використовуйте надане обладнання

Обладнання індивідуального захисту:



Safety shoes or boots (to avoid strains, sprains, fractures, etc.)



Рукавички



Маски, при необхідності



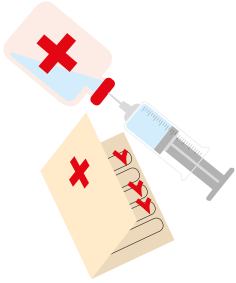
Беруші, навушники під час виконання робіт з надмірним шумовим навантаженням

Використовуйте доступні матеріальні засоби





Турбота про своє здоров'я



Переконайтеся у дотриманні вами режиму профілактичних щеплень від правця:

Правець - це серйозне захворювання. Воно призводить до смерті в одному випадку з трьох та здатне спричинити безліч наслідків.

Спричинене бактеріальним збудником, що міститься в ґрунті, воно здатне попадати в організм шляхом різних видів травмування або проникнення в рану, що може залишитися непоміченим.

Якщо ви не дотримувались режиму щеплень чи маєте сумніви щодо своєчасності вашої вакцинації, проконсультуйтеся з лікарем або зверніться до центру громадського здоров'я найближчої лікарні в найкоротші терміни.

Для проходження вакцинації

Центри охорони здоров'я та профілактики хвороб у департаменті 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

Центр громадського здоров'я департаменту 01:

Лікарня Флейріат, 900 route de Paris, 01012 Bourg en Bresse

Відділ невідкладної допомоги лікарні Верхній Бугей,

Route de Veyziat, 01100 Oyonnax

Номер телефону : **04.74.45.40.76**



Нещасні випадки на робочому місці

Дотримуйтесь даних інструкцій, внутрішнього розпорядку діяльності компанії, правил дорожнього руху та паркування.



У випадку травмування на робочому місці чи виробничого відрядження, слід повідомити роботодавця, а також звернутися до лікаря або лікарні швидкої допомоги з метою покриття всіх витрат на лікування.

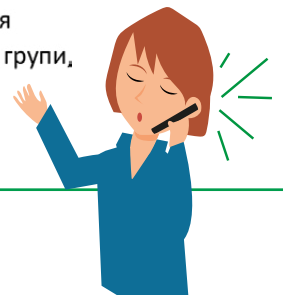


ЕКСТРЕНІЙ виклик швидкої допомоги -15 або 112:

- Дотримуйтесь інструкцій співробітника, який відповів на дзвінок
- Вкажіть точне місце події
- Не вішайте трубку першим

При нещасному випадку

- 1 ЗАХИСТІТЬ** постраждалу особу: зупиніть небезпеку без ризику для себе
- 2 ПОВІДОМТЕ** служби екстреної допомоги або забезпечте їх інформування іншими особами: персонал, що відповідає за надання першої допомоги/керівника групи, а також зателефонуйте за номером 15 або 112
- 3 НАДАЙТЕ ПЕРШУ ДОПОМОГУ:** дістаньте аптечку в очікуванні прибуття допомоги



**Відділ охорони праці та техніки безпеки служби охорони праці MSA
(Системи страхового захисту працівників сільськогосподарських професій) департаменту Ен-Рон - у вашому розпорядженні**

sst.blf@ain-rhone.msa.fr