



Vaše telo je vaše glavno delovno orodje:

ain-rhone.msa.fr





Prehrana in hidracija



Obilno zajtrkujte



Vzemite s seboj obrok za opoldansko malico ali prigrizek



Redno pijte vodo (približno 1,5 l)



Omejite kajenje

Na delovnem mestu ne uživajte alkohola in drog

Higiena



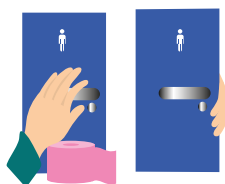
Večkrat dnevno si umivajte roke z vodo in milom



Preden vnesete svoje roke v usta



Če se poškodujete/opraskate



Pred uporabo stranišča in po njej



Uporablajte posebno delovno obleko,
po delovnem dnevu se tuširajte in preoblecite



Zaščitite se pred vročino in soncem



Nosite prilagojena, udobna oblačila, ki prekrivajo telo



Zaščitite si glavo



Nosite sončna očala
Na izpostavljene dele telesa nanesite sončno kremo



Bodite pozorni na vročinski udar
(utrujenost, glavobol, vrtoglavica, zmedenost ...)



Zmanjšajte večji telesni napor in v hudi vročini
prilagodite delovni ritem.

Zaščitite se pred mrazom



Nosite prilagojena, topla in udobna oblačila,
ki omogočajo odvajanje potu

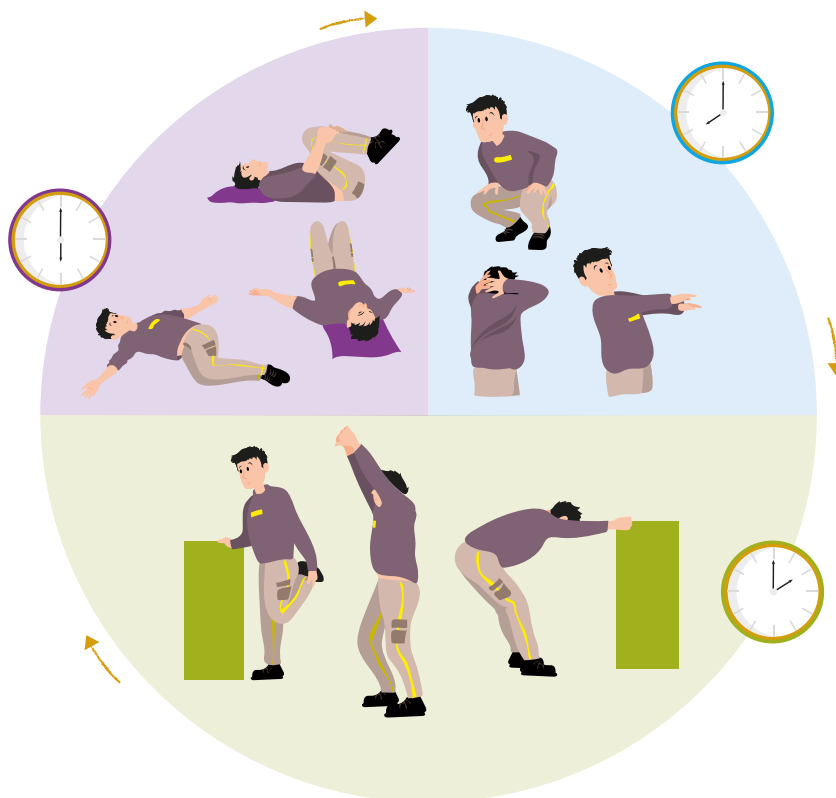


Stalno se gibajte

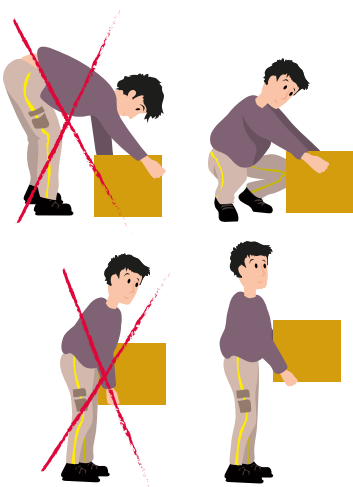


Pijte tople pijače

Bodite pozorni na svoje telo



- Zjutraj delajte vaje za ogrevanje telesa
- Pretegnite se, da zmanjšate bolečine in splošno izčrpanost
- Vaje delajte izmenično tako, da spreminjate položaj telesa in zaščitite hrbet in sklepe
- V prostem času bodite telesno dejavni



Omejite prenašanje tovora ali tovor porazdelite
Izberite pravilen položaj



Dovolj dolgo in mirno spite



Uporablajte opremo, ki vam je na razpolago

Osebna varovalna oprema



Nosite zaščitne čevlje ali škornje
(za preprečitev izvina, izpahnitve, zloma ...)



Rokavice



Nosite masko, če je potrebno



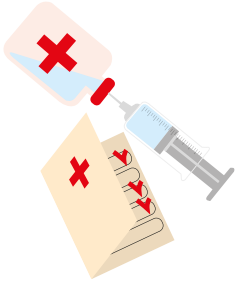
Čepi za ušesa, protihrupna čelada, če izvajate hrupna opravila

Izkoristite materialno pomoč, ki vam je na voljo





Poskrbite za svoje zdravje



Prepričajte se, da ste pravočasno cepljeni proti tetanusu:

Tetanus je huda bolezen. Bolezen, ki se v enem od treh primerov konča s smrtjo, lahko pusti številne posledice.

Povzroča jo bakterija, ki živi v zemlji in lahko pride v organizem pri kateri koli poškodbi ali celo neopazni rani.

Če niste redno cepljeni ali če obstaja dvom o okužbi, se hitro posvetujte s svojim lečečim zdravnikom ali pa obiščite najbližjo javno zdravstveno ustanovo.

Cepljenje

Zdravstvene ustanove za preprečevanje okužb, oddelek 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

Javna zdravstvena ustanova, oddelek 01

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

Dežurna služba v bolnišnici Haut-Bugey,
Route de Veyziat, 01100 Oyonnax

Enotna številka: 04.74.45.40.76



Nesreče pri delu

Če jih želite omejiti, upoštevajte navodila, notranji pravilnik podjetja, pravila vožnje in parkiranja.



Če se na delovnem mestu ali med vožnjo poškodujete, poškodbo prijavite delodajalcu in obiščite zdravnika, v nujnih primerih pa bolnišnico, da si zagotovite popolno nego.



KLIC NA POMOČ -- 15 ALI 112:

- SLEDITE SOGOVORNIKOVIM NAVODILOM,
- NAVEDITE TOČEN KRAJ NESREČE
- SLUŠALKE NIKOLI NE ODLOŽITE PRVI

OB NESREČI

- 1** ZAŠČITITE žrtev: ustavite nevarnost tako, da ne tvegate svojega zdravja in ne povzročite še druge nesreče
- 2** OBVESTITE službo prve pomoči ali omogočite obveščanje: reševalcev podjetja/vodje reševalne ekipe ter klic na 15 ali 112
- 3** POMAGAJTE, poiščite reševalno torbo z opremo medtem, ko čakate na prihod reševalcev



**Služba za javno varnost pri delu MSA Ain-Rhône
vam je vedno na razpolago**

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