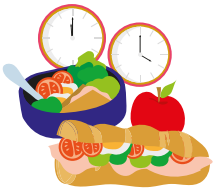




Výživa a hydratace



Dopřejte si vydatnou snídani



Vezměte si s sebou oběd nebo svačinu



Pravidelně pijte vodu (přibližně 1,5 l).



Omezte kouření
Na pracovišti nepožívejte alkohol a nezneužívejte návykové látky

Hygiena



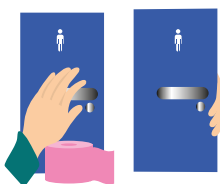
Několikrát denně si umyjte ruce vodou a mýdlem



Dřív, než přiložíte ruce k ústům



V případě poranění / škrábnutí



Před a po použití toalety



Při práci noste pracovní oděv, po skončení pracovní doby se osprchujte a převlékněte

Chraňte se před vedrem a sluncem



Noste vhodný pracovní oděv, pohodlný a zakrývající tělo



Chraňte si hlavu



Noste sluneční brýle
Na odkryté části těla aplikujte opalovací krém



Pozor na příznaky úžehu
(únava, bolest hlavy, závrať, zmatenost ...)



Když je horko, omezujte nadměrní tělesnou námahu
a zvolněte pracovní tempo

Chraňte se před chladem



Noste přiměřený, teplý a pohodlný oděv, který saje pot

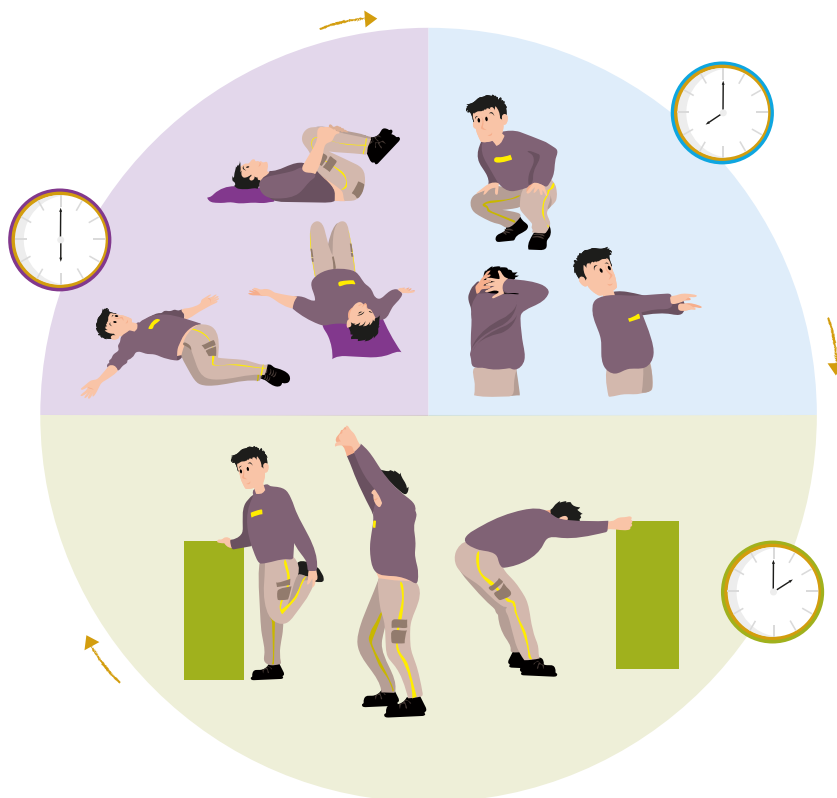


Pravidelně se hýbejte

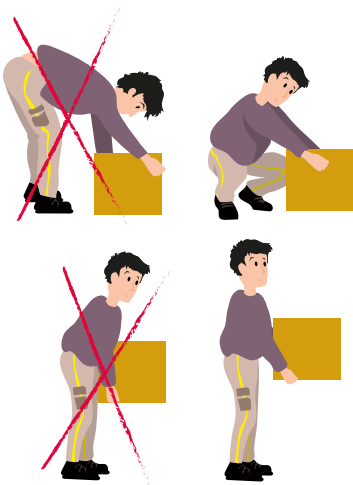


Pijte horké nápoje

Pečujte o své tělo



- Začněte svůj den ranní rozcvičkou
- Protáhněte si tělo, omezíte tím bolest svalů a svalovou horečku
- Střídejte pracovní činnosti a měňte pozice, ochráníte si tím záda a klouby
- Ve volném čase se pravidelně věnujte pohybovým aktivitám



Omezujte nošení těžkých břemen nebo je zvedejte občasně
Dbejte na správné držení těla



Dopřejte si dostatečný spánek za vhodných podmínek

Používejte příslušenství dané k dispozici

Osobní ochranné prostředky:



Bezpečnostní boty nízké nebo boty vysoké
(abyste se vyvarovali podvrtnutí, vymknutí, zlomenině...)



Rukavice



Roušky - v případě potřeby

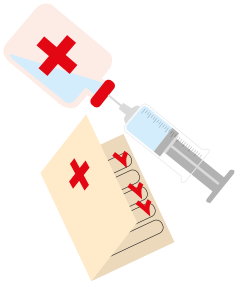


Zátkové chrániče sluchu, mušlové chrániče sluchu při hlučných
pracovních operacích

Používejte ochranné pomůcky dané k dispozici



Pečujte o své zdraví



Prověřte si, jestli vám platí očkování proti tetanu:

Tetanus je vážné onemocnění způsobené bakterií vyskytující se v zemi a pronikající do organismu přes jakoukoliv ránu na kůži, i přes sebemenší ranku, jež může ujít vaší pozornosti.

Toto onemocnění, smrtelné v jednom ze tří případů, může zanechat následky. Pokud vaše očkování proti tetanu není platné nebo si tím nejste zcela jistý, vyhledejte bezodkladně vašeho lékaře nebo veřejné zdravotnické zařízení či nemocnici poblíž vašeho místa bydliště.

Očkování se provádí v následujících zařízeních

Zdravotnická zařízení a střediska pro prevenci v departementu 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

Veřejná zdravotnická zařízení v departementu 01

Hôpital Fleury (Nemocnice Fleury) – 900, route de Paris
01012 BOURG EN BRESSE

- Permanences (Lékařská pohotovostní služba) v Centre hospitalier du Haut Bugey (Nemocniční centrum Haut-Bugey) – Route de Veyziat – 01100 OYONNAX

Telefonní číslo: 04.74.45.40.76

Pracovní úrazy

V zájmu omezení pracovních úrazů dodržujte bezpečnostní předpisy na pracovišti, vnitřní předpis a pracovní řád, pravidla silničního provozu a parkování



Stane-li se vám úraz na pracovišti nebo cestou na pracoviště, musíte to ihned a bezodkladně nahlásit svému nadřízenému a vyhledat lékaře nebo lékařskou pohotovostní službu, aby vám byla v plné míře poskytnuta zdravotní péče.



TÍSŇOVÉ VOLÁNÍ - 15 NEBO 112

- POSTUPUJTE DLE INSTRUKCÍ OPERÁTORA
- ŘEKNĚTE PŘESNÉ MÍSTO, KDE SE STALA NEHODA
- NIKDY NEUKONČUJTE HOVOR DŘÍV NEŽ OPERÁTOR

V PŘÍPADĚ NEHODY

- 1- POSKYTNĚTE postiženému pomoc: odstraňte nebezpečí, přičemž dbejte na vlastní bezpečí
- 2- PŘIVOLEJTE první pomoc nebo požádejte, aby někdo přivolal podnikovou záchrannou službu / vedoucího pohotovostní čety, a volejte 15 nebo 112
- 3- POSKYTNĚTE PRVNÍ POMOC: před příchodem záchranné služby vyhledejte skříňku první pomoci



**Vaše Oddělení bezpečnosti a ochrany zdraví při práci
MSA Ain-Rhône je vám k dispozici**

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