



TURC

Daha iyi çalışmak için  
sağlığınıza dikkat edin  
**MSA AIN-RHÔNE size eşlik eder**

**Bedeniniz en önemli çalışma aracınızdır:**

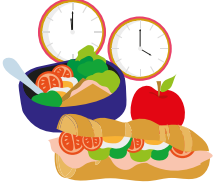
Çalışmalarınızın etkin olabilmesi için sağlığınıza korumalı ve kendinize özen göstermelisiniz



## Beslenme ve sıvı tüketimi



Zengin bir kahvaltı yapın



Öğle için bir yemek veya atıştırmalık getirin



Düzenli bir şekilde su için (yaklaşık 1,5 Litre)



- Tütün tüketimini sınırlandırın
- Çalışma alanında alkol veya uyuşturucu kullanmayın

# Hijyen



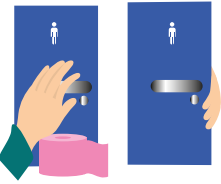
Günde birkaç kez ellerinizi su ve sabunla yıkayın



Ellerinizi ağızınıza götürmeden önce (sigara içmek, yemek, vb. için)



Yaralanma / kaşınma durumunda

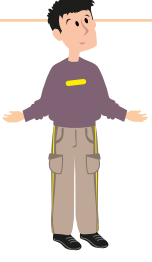


Tuvalete gitmeden önce ve sonra



İş için uygun bir giysi kullanın, iş günü sonunda duş alın ve elbisenizi değiştirin.

## Sıcaktan ve güneşten kendinizi koruyun



Bol, rahat ve kaplayıcı uygun giysiler kullanın



Başınızı koruyun



Güneş gözlüğü kullanın  
Açıkta kalan yerler için güneş kremi (boyun, kulaklar, burun...)



Güneş çarpması belirtilerine karşı dikkatli olun ve belirtileri kaydedin  
(yorgunluk, baş ağrısı, baş dönmesi, bilinç bulanıklığı...)



Yüksek sıcaklıkta fiziki faaliyetleri sınırlandırın ve çalışma temposunu ayarlayın

## Soğuktan kendinizi koruyun



Sıcak, rahat, terlemeyi tahliye edebilecek uygun giysiler

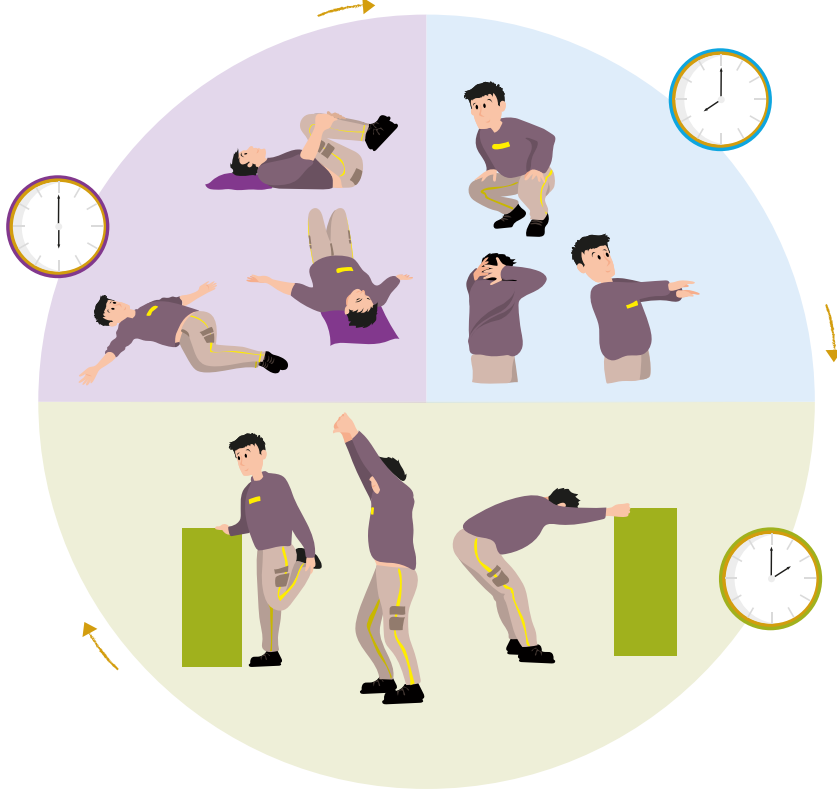


Sürekli hareket halinde olun, sabit kalmayın



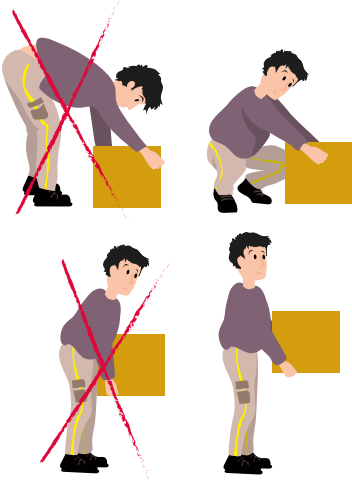
Sıcak içecekler tüketin

## Bedeninize dikkat edin



Güne ısınma hareketleriyle başlayın

- Ağrı ve eğilmeleri sınırlandırmak için gerinme hareketleri yapın
- Sirtınızı ve eklemlerinizi korumak amacıyla aranızda görev değişikliği yaparak duruş şeklinizi değiştirin.
- Kas-adale sistemi rahatsızlıkların oluşmasını engelleyin
- İş hayatının dışında fiziki faaliyetlerde bulunun



- Yük taşımayı sınırlandırmak veya dağıtmak için gerekeni yapın
- Yük taşımak için doğru pozisyon alın



- Uygun şartlarda yeterince uyuyun

## Size sağlanan donanımları kullanın

### Bireysel koruyucu malzemeler



Ayağı koruyan g¼venlik ayakkabıları veya botları  
(d¼nme, burkulma ve kırıkları engellemek için)



Eldiven

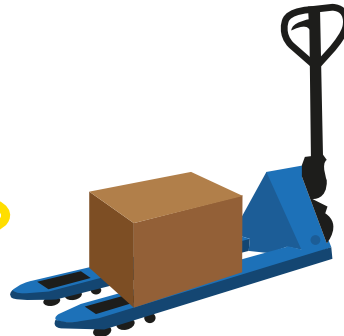


Gerekli durumlarda maske



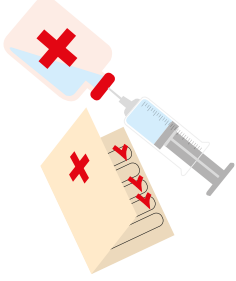
G¼r¼lt¼ ortamlarda g¼r¼lt¼ye karşı bireysel koruyucular:  
kulak tıkacı, g¼r¼lt¼ ¼nleyici kask

### Size sađlanan malzemeleri kullanın





## Sağlığınıza özen gösterin



Tetanos aşınızın geçerli olduğundan emin olun

Tetanos toprakta yaşayan ve herhangi bir yaradan veya görülemeyecek kadar küçük bir çizikten organizmaya giren bir bakterinin neden olduğu önemli bir hastalıktır.

Her üç kişiden birinin ölümüne neden olan bu hastalık birçok etki bırakabilir.

Aşınız geçerli değilse veya herhangi bir şüphemiz varsa acilen hekiminize danışın veya size en yakın hastanenin kamu sağlığı merkezine başvurun.

## Aşı olmak için

### 69. Bölge koruma ve sağlık merkezleri:

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

### 01.Bölge kamu sağlığı merkezi

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

Manned reception at the Haut-Bugey Hospital Centre,  
Route de Veyziat, 01100 Oyonnax

**Telefon numarası (hepsi için): 04.74.45.40.76**

## İş Kazaları

-İş kazalarını sınırlandırmak için, verilen talimatlara, şirket iç yönetmeliğine, trafik ve durma kurallarına uyun



İş sahasında veya işe gelirken yaralanma durumunda, tedavi giderlerinizin tamamının üstlenilmesi için iş verene bilgi verin ve hekime veya hastane acil servisine gidin.



### YARDIM ÇAĞRISI – 15 VEYA 112:

- MUHATABIN TALIMATLARINA UYUN
- KAZANIN TAM YERİNİ BELİRTİN
- İLK KAPATAN SİZ OLMAYIN

### KAZA DURUMUNDA

- 1 Kazazedeyi KORUYUN: ikinci bir kazaya neden olmamak için kendiniz için risk almadan tehlikeyi bertaraf edin.
- 2 Yardım ekiplerine ALARM verin veya verilmesini sağlayın:  
Şirket yardım ekibi / ekip şifi ve 15 veya 112'ye telefon
- 3 Ekiplerin gelmesini beklerken İLK YARDIM çantasına ulaşın  
(nerede olduğunu bilmek önemlidir)



**MSA Ain-Rhône İş Sağlığı ve Güvenliği  
servisi hizmetinizdedir**

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