



CHĂM SÓC SỨC KHỎE ĐỂ LÀM VIỆC TỐT HƠN

Quỹ Tương hỗ Xã hội Nông nghiệp (la MSA) Ain-Rhône đồng hành cùng bạn
Cơ thể là công cụ làm việc chính của bạn:
Để hiệu quả trong hoạt động của mình, bạn phải giữ gìn sức khỏe và
chăm sóc bản thân.

Bổ sung dinh dưỡng và nguồn nước



Dùng bữa sáng đầy đủ



Mang theo đồ ăn cho bữa trưa hoặc bữa xế



Uống nước thường xuyên (khoảng 1.5L)



Hạn chế hút thuốc lá

Không uống rượu hoặc chơi ma túy tại nơi làm việc

Vệ sinh cá nhân



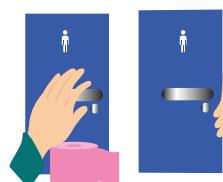
Rửa tay nhiều lần trong ngày
bằng xà phòng và nước



trước khi đưa tay lên miệng



trong trường hợp bị thương / trầy xước



trước / sau khi đi vệ sinh



Mang trang phục đặc chủng cho công việc,
đi tắm và thay quần áo sau một ngày làm việc

Bảo vệ cơ thể khỏi cái nóng và ánh nắng mặt trời



Mặc quần áo thích hợp, thoải mái và kín đáo



Bảo vệ đầu



Đeo kính mát
Thoa kem chống nắng trên các vùng da để lộ



Chú ý đến các dấu hiệu của **say nắng**
(mệt mỏi, đau đầu, chóng mặt, lú lẫn, v.v.)



Nắng nóng quá mức: cần hạn chế những
vận động mạnh và điều chỉnh tốc độ làm việc phù hợp.

Tự bảo vệ trước cái lạnh



Mặc quần áo thích hợp,
ấm áp và thoải mái, giúp thoát mồ hôi

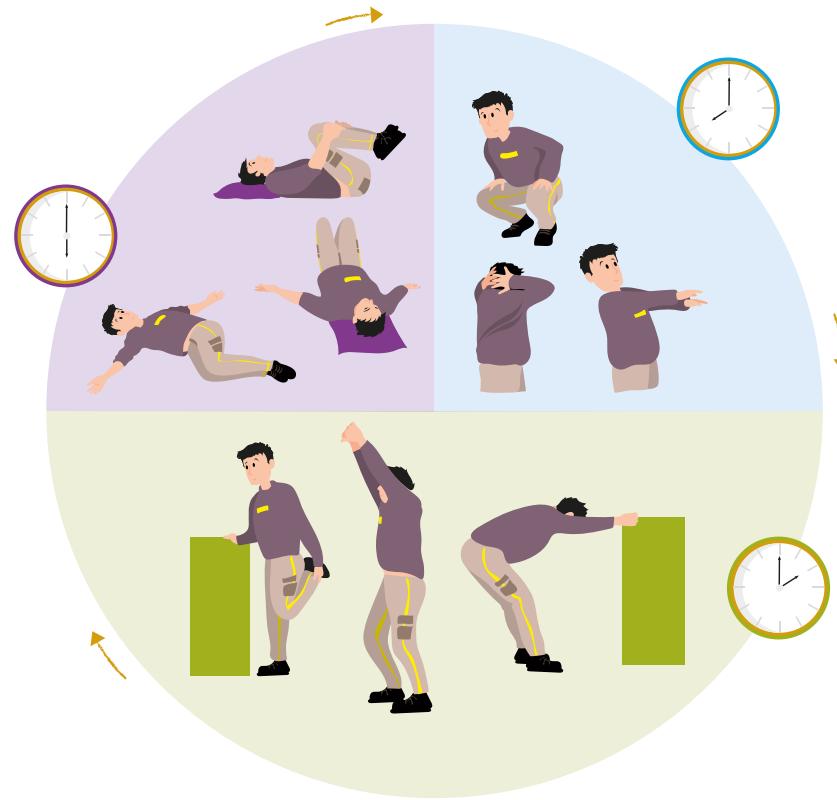


Vận động thường xuyên

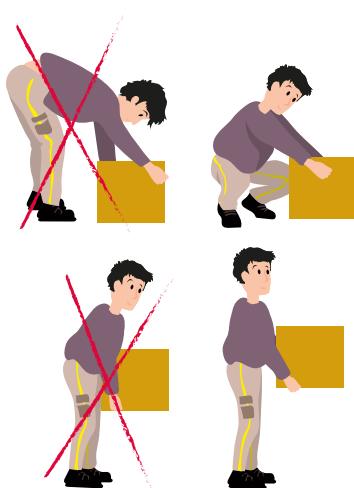


Uống đồ uống nóng

Chú ý đến cơ thể của mình



Bắt đầu ngày mới bằng cách làm ấm cơ thể
Thả lỏng cơ thể để hạn chế tình trạng đau nhức
Thay đổi công việc và sửa đổi tư thế để bảo vệ lưng và các khớp
Tham gia hoạt động thể chất thường xuyên ngoài giờ làm việc



Hạn chế hoặc phân bổ đều trọng lượng khuân vác
Tư thế đúng khi mang vác



Ngủ đủ giấc và ngủ trong điều kiện tốt.

Sử dụng thiết bị được cung cấp

Trang thiết bị bảo hộ cá nhân:



Giày hoặc ủng an toàn
(để tránh căng cơ, bong gân, gãy xương, v.v.)



Găng tay



Mặt nạ néu càn



Đeo nút tai, tai nghe chống ồn khi làm các việc có nhiều tiếng ồn

Sử dụng các công cụ hỗ trợ có sẵn



Giữ gìn sức khoẻ

Đảm bảo rằng bản thân đã được tiêm phòng uốn ván đúng thời hạn:



Uốn ván là một căn bệnh nguy hiểm. Có tỉ lệ gây tử vong đến một phần ba, bệnh có thể còn để lại nhiều di chứng.

Gây ra bởi một loại vi khuẩn sống trong đất, bệnh xâm nhập vào cơ thể thông qua bất kỳ vết thương hoặc vết hở nào, có thể ta không biết.

Nếu việc tiêm ngừa của bạn không còn trong thời hạn, hoặc nếu bạn có bất kỳ nghi ngờ nào, hãy nhanh chóng hỏi ý kiến bác sĩ hoặc liên hệ đến trung tâm y tế công cộng của bệnh viện gần nhà nhất.

Để được tiêm ngừa

Các trung tâm y tế và và dự phòng của tỉnh 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

Trung tâm Y tế công cộng của tỉnh 01:

Bệnh viện Fleyriat, 900 route de Paris, 01012 Bourg en Bresse

Permanences tại Trung tâm Y tế Haut-Bugey, Route de Veyziat, 01100 Oyonnax

Số điện thoại duy nhất: **04.74.45.40.76**

Tai nạn lao động

Tuân thủ các hướng dẫn được đưa ra, các quy định nội bộ của doanh nghiệp, các quy tắc giao thông và đồ xe.



Trong trường hợp bị thương tại nơi làm việc hoặc trong quá trình di chuyển, hãy khai báo với người sử dụng lao động và đi khám bác sĩ hoặc đến phòng cấp cứu của bệnh viện để được hưởng quyền lợi chăm sóc sức khỏe đầy đủ.



CỨU HỘ KHẨN CẤP - 15 hoặc 112:

- làm theo hướng dẫn của người đối thoại,
- cung cấp vị trí chính xác của vụ tai nạn
- không bao giờ được cúp máy trước

Trong trường hợp xảy ra tai nạn

- 1- BẢO VỆ nạn nhân: dập tắt mối nguy hiểm và tránh mọi nguy cơ với bản thân
- 2- THÔNG BÁO các dịch vụ khẩn cấp hoặc nhờ người thông báo: nhân viên cứu hộ của công ty / trưởng nhóm và gọi 15 hoặc 112
- 3- SƠ CỨU đi lấy bộ dụng cụ sơ cứu trong khi chờ cấp cứu đến



Ban An toàn Sức khỏe tại nơi làm việc của
MSA Ain-Rhône sẵn sàng hỗ trợ bạn

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