

LE LAVAGE DES MAINS AU SAVON



1 Mouiller abondamment les mains



2 Appliquer le savon et frotter paume contre paume



3 Bien savonner entre les doigts et sur le dos des mains



4 Frotter au moins 30 secondes en insistant sur le bord et le dos des mains, les paumes, les pouces, les ongles et les poignets



5 Rincer abondamment



6 Essuyer et sécher les mains à l'aide d'un papier essuie-mains à usage unique, refermer le robinet avec le papier et le jeter



MSA Auvergne Communication Novembre 2022 crédit photos - Pexel - serv image CCMSA

SENSIBILISATION DES SAISONNIERS

« *Des gestes essentiels pour votre santé* »

CONTACTER LE SERVICE SANTÉ SÉCURITÉ AU TRAVAIL

Par mail : contactsst.blf@auvergne.msa.fr

Par téléphone (de 8 h 15 à 12 h 15)

Allier : **04 70 35 36 91**

Cantal : **04 71 64 41 85**

Haute-Loire : **04 71 07 15 08**

Puy de Dôme : **04 73 43 76 54**

MSA Auvergne - 16 rue Jean Claret 63972 Clermont-Ferrand Cedex 9

auvergne.msa.fr



L'essentiel & plus encore

L'ALIMENTATION

Au lever

- Boisson chaude
- 2 biscuits (type petit beurre)
- Fruit



Collation vers 9 heures

- Sucrée : pain / laitage / fruit
ou
- Salée : crudités / fromage et pain / fruit

- Manger dans un environnement calme, convivial et adapté
- Prendre le temps de manger (au moins 20 minutes par repas)
- Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour (plate, gazeuse, infusion)
- Limiter la consommation d'excitant (café, thé, boisson énergétique)
- Limiter les boissons sucrées (les sodas et colas sont des «friandises»)
- Consommer au moins 1 portion de féculent par jour

NE PAS,

- Sauter un repas
- Grignoter

ÉVITER,

- Les boissons alcoolisées
- De consommer des produits riches en sucres rapides et/ou matières grasses (mayonnaise, chips, viennoiserie, bonbon, barre chocolatée...)

LES ÉCHAUFFEMENTS/ÉTIREMENTS

