

Estrategia Sectorial de Seguridad y Salud Laboral para la Cadena de Valor Alimentaria y de la madera de Euskadi 2019 - 2025

استراتيجية قطاع الصحة والسلامة المهنية لسلسلة قيمة الغذاء والخشب في إقليم الباسك 2025 • 2019



Consejos de seguridad y salud en las tareas de temporismo

1

قبل بدء اليوم  
Antes de comenzar la jornada



Elige ropa según el clima del día  
اختر الملابس حسب طقس اليوم



Elige ropa transpirable y zapatos antideslizantes

اختر ملابس تسمح بمرور الهواء وأحذية غير قابلة للانزلاق

2

Transporte hasta el lugar de trabajo  
النقل إلى مكان العمل

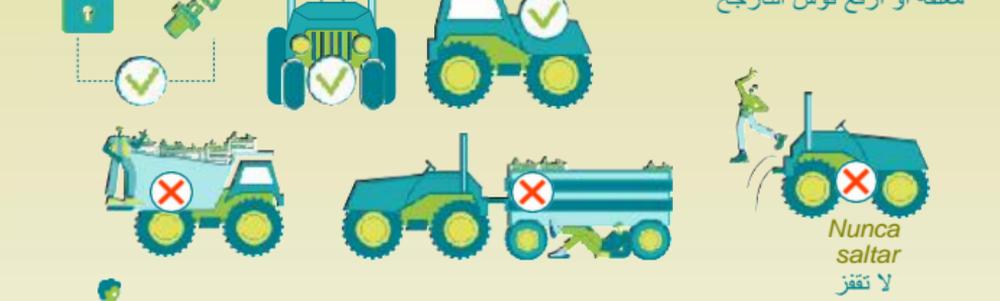


3

Uso de maquinaria  
استخدام الآلات

Abróchate el cinturón, mantén las puertas cerradas o sube el arco abatible

اربط حزام الأمان ، واحتفظ بالأبواب مغلقة أو ارفع قوس التارجح



Nunca saltar  
لا تقفز

No quites o anules los elementos de protección (barandillas, resguardos de partes móviles, sistemas de emergencia, etc.)

لا تقم بإزالة أو إبطال عناصر الحماية (الدرازين ، واقبات الأجزاء المتحركة ، وأنظمة الطوارئ ، وما إلى ذلك



No lleves ropa holgada y siempre el pelo recogido

لا ترتدي ملابس فضفاضة ودائما حافظ على شعرك مرفوعا



No sobrecargues los remolques  
لا تفرط في تحميل المقطورات

Coloca el toldo para generar sombra  
ضع المظلة لتوليد الظل



No trabajes en zonas sin protección para las caídas

لا تعمل في مناطق لا تحتوي على حماية من السقوط

4

Riesgo de tareas  
مخاطر المهمة

Utiliza mascarilla para evitar respirar el polvo del campo

ارتد قناعا لتجنب تنفس الغبار الميداني



Corta el racimo sujetándolo por debajo  
اقطع المجموعة التي تمسكها بالأسفل

5

Manejo manual de cargas  
المناوله اليدوية للأحمال

No gires el cuerpo  
لا تدبر جسمك

No manejes pesos por encima de los hombros  
لا تحمل أوزانا فوق الكتفين



Mantén la espalda recta y el peso pegado al cuerpo  
حافظ على استقامة ظهرك

Mantén la postura correcta  
حافظ على الموقف الصحيح

15 kg

25 kg

6

Descansos  
فراصل



Realiza el reconocimiento médico y vacúnate  
قم بإجراء الفحص الطبي وتلقي التطعيم

7

Aspectos sanitarios  
الجوانب الصحية

3 Si sabes 1º auxilios, atiende a la víctima. إذا كنت تعرف الإسعافات الأولية ، فاحضر الضحية



Ten el botiquín en la zona de trabajo  
احصل على حقيبة الإسعافات الأولية في منطقة العمل



EN CASO DE EMERGENCIA  
في حالة الطوارئ

1 Protege la zona  
احمي المنطقة

2 Llama al 112  
اتصل ب 112