

Immer auf Nummer sicher gehen

Safety first

10 Tipps für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Job *10 tips for safety and health at work*



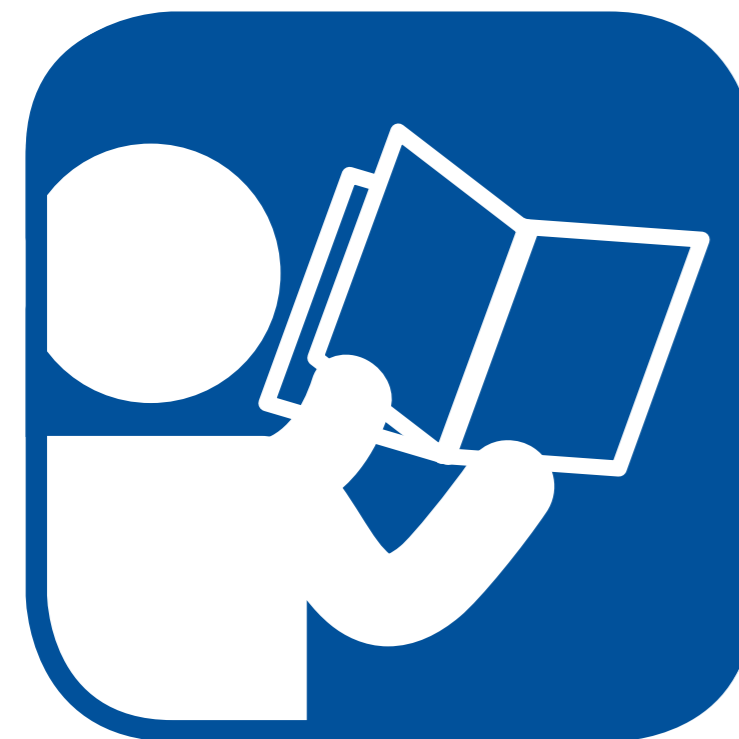
Tragen Sie bitte Ihre Schutzausrüstung.

Please wear your personal protection equipment (PPE).



Halten Sie Ihre vorgegebenen Pausen ein.

Take your defined breaks.



Lesen Sie die Sicherheits- und Gesundheitsvorschriften.

Please read the safety and health instructions / regulations.



Achten Sie darauf, ausreichend Wasser oder Tee zu trinken.

Make sure you drink enough water or tea.



Prägen Sie sich wichtige Notfallnummern ein.

Memorize important emergency numbers.



Waschen Sie sich regelmäßig die Hände, um Infektionen vorzubeugen.

Wash your hands on a regular basis to prevent infection.



Tauschen Sie sich mit Ihren Kollegen aus oder fragen Sie Ihren Vorgesetzten, wenn Sie etwas nicht verstehen.

In case of not understanding something, ask your colleagues or your supervisor.



Nutzen Sie die Vorsorgetermine beim Betriebsarzt.

Go to the preventive medical appointments provided by your company doctor.



Wenn Sie mögliche Gefahrenquellen entdecken, weisen Sie Ihre Vorgesetzten darauf hin.

If you recognize a potential source of danger or risk, please inform your supervisor.



Machen Sie mehrmals am Tag Entlastungs- und Ausgleichsbewegungen

Make compensatory / equalising movements several times a day.