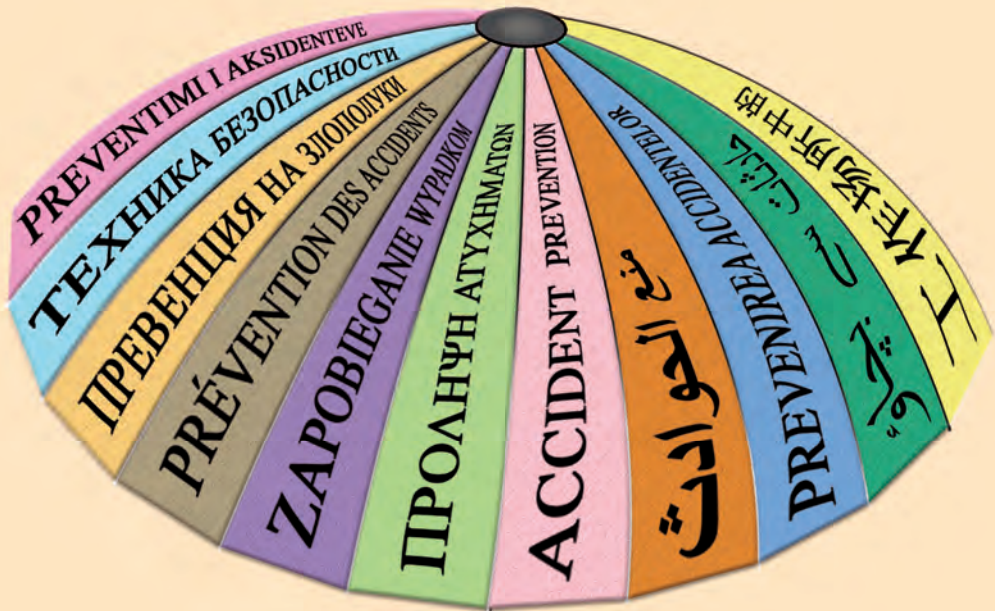


ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ,
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ ΚΑΙ ΙΣΩΝ ΕΥΚΑΙΡΙΩΝ

Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης
και την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, στο πλαίσιο του κοινοτικού προγράμματος PROGRESS

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Εμφανιζόμενες γλώσσες:

ΕΛΛΗΝΙΚΑ	ΕΛΛΗΝΙΚΑ
ΑΓΓΛΙΚΑ	ENGLISH
ΓΑΛΛΙΚΑ	FRANÇAIS
ΑΛΒΑΝΙΚΑ	SHQIP
ΒΟΥΛΓΑΡΙΚΑ	БЪЛГАРСКИ
ΠΟΛΩΝΙΚΑ	POLSKI
ΑΡΑΒΙΚΑ	العربية
ΡΟΥΜΑΝΙΚΑ	ROMÂNĂ
ΠΑΚΙΣΤΑΝΙΚΑ	اُردو
ΚΙΝΕΖΙΚΑ	中文
ΡΩΣΙΚΑ	РУССКИЙ

Η παρούσα έκδοση υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του Κοινοτικού Προγράμματος για την Απασχόληση και την Κοινωνική Αλληλεγγύη - PROGRESS (2007-2013).

Τη διαχείριση του προγράμματος αυτού έχει η Γενική Διεύθυνση Απασχόλησης, Κοινωνικών Υποθέσεων και Ίσων Ευκαιριών της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Το πρόγραμμα θεσπίστηκε για να στηρίξει οικονομικά την υλοποίηση των σκοπών της Ευρωπαϊκής Ένωσης στον τομέα της απασχόλησης και των κοινωνικών υποθέσεων, όπως περιγράφεται στην Κοινωνική Ατζέντα, και, ως εκ τούτου, να συμβάλει στην επίτευξη των στόχων της Λισσαβόνας στους εν λόγω τομείς.

Το επταετές Πρόγραμμα απευθύνεται σε όλους τους ενδιαφερομένους που μπορούν να συμβάλουν στη διαμόρφωση της ανάπτυξης κατάλληλων και αποτελεσματικών νόμων και πολιτικών απασχόλησης και κοινωνικής αλληλεγγύης, σε όλα τα κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης των 27, στις χώρες ΕΖΕΣ (Ευρωπαϊκή Ζώνη Ελευθέρων Συναλλαγών), στις χώρες ΕΟΧ (Ευρωπαϊκός Οικονομικός Χώρος) και στις υποψήφιες και πιθανές υποψήφιες χώρες της ΕΕ.

Αποστολή του προγράμματος PROGRESS είναι να ενισχύσει τη συμβολή της Ευρωπαϊκής Ένωσης, υποστηρίζοντας τη δέσμευση των Κρατών Μελών. Το PROGRESS θα συντελέσει σημαντικά στην επίτευξη αυτή, με τους ακόλουθους τρόπους:

- θα παρέχει αναλύσεις και συμβουλευτική υποστήριξη σχετικά με τομείς πολιτικής του PROGRESS,
- θα παρακολουθεί την εφαρμογή της νομοθεσίας και των πολιτικών της Ευρωπαϊκής Ένωσης σε τομείς πολιτικής του PROGRESS και θα συντάσσει σχετικές εκθέσεις,
- θα προάγει την ανταλλαγή πολιτικών, την εκμάθηση και την υποστήριξη μεταξύ Κρατών Μελών σχετικά με τους στόχους και τις προτεραιότητες της ΕΕ και
- θα μεταφέρει τις απόψεις των εμπλεκόμενων μερών και τις κοινωνίας εν συνόλω.

Για περισσότερες πληροφορίες: <http://ec.europa.eu/progress>

Οι πληροφορίες που περιέχονται στην παρούσα δημοσίευση δεν αντανακλούν απαραίτητα τη θέση ή την άποψη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Ο συντάκτης των κειμένων φέρει την αποκλειστική ευθύνη και η Επιτροπή δεν είναι υπεύθυνη για τυχόν χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτά.

This publication is commissioned under the European Community Programme for Employment and Social Solidarity - PROGRESS (2007-2013).

This programme is managed by the Directorate - General for Employment, social affairs and equal opportunities of the European Commission. It was established to financially support the implementation of the objectives of the European Union in the employment and social affairs area, as set out in the Social Agenda, and thereby contribute to the achievement of the Lisbon Strategy goals in these fields.

The seven-year Programme targets all stakeholders who can help shape the development of appropriate and effective employment and social legislation and policies, across the EU-27, EFTA-EEA and EU candidate and pre-candidate countries.

PROGRESS mission is to strengthen the EU contribution in support of Member States' commitment. PROGRESS will be instrumental in:

- providing analysis and policy advice on PROGRESS policy areas;
- monitoring and reporting on the implementation of EU legislation and policies in PROGRESS policy areas;
- promoting policy transfer, learning and support among Member States on EU objectives and priorities; and
- relaying the views of the stakeholders and society at large.

For more information see: <http://ec.europa.eu/progress>

The information contained in this publication does not necessarily reflect the position or opinion of the European Commission.

The sole responsibility lies with the author and the Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.

Επιμέλεια έκδοσης:

Γενική Διεύθυνση Συνθηκών και Υγιεινής της Εργασίας

Το έντυπο αυτό βασίστηκε στην έκδοση «Πρόληψη ατυχημάτων, Ν. Σαραφόπουλος, Κέντρο Πρόληψης Επαγγελματικού Κινδύνου Δυτικής Ελλάδος, Ηπείρου και Ιονίων Νησιών, Απρίλιος 2003, Πάτρα».

Σκίτσα

Δερβίση Ιωάννα

Στόχος της έκδοσης αυτής είναι η ενημέρωση - ευαισθητοποίηση των εργαζομένων (ημεδαπών και μεταναστών) σε θέματα Ασφάλειας και Υγείας στην εργασία. Η δράση συγχρηματοδοτείται από το Κοινοτικό Πρόγραμμα «PROGRESS».

The purpose of this publication is to inform - raise the awareness of workers (local and immigrants) on issues of Safety and Health at work. This action is co-financed by the «PROGRESS» Community Programme.

La présente publication a pour but d'informer et de sensibiliser les travailleurs (nationaux et immigrants) aux problèmes de la sécurité et de la santé au travail. L'action est cofinancée par le Programme Communautaire «PROGRESS».

Qëllimi i këtij publikimi është informimi - ndërgjegjësimi i punëtorëve (vendas dhe të huaj) në çështjet e Sigurimit dhe Shëndetit në punë. Iniciativa finanohet nga Programi Komunitar «PROGRESS».

Целта на настоящото издание е информирането – осведомяването на работещите (местни и имигранти) по въпроси на безопасността и хигиената на труда. Действието се съфинансира от програмата на Общността «PROGRESS».

Celem tej publikacji jest informowanie i podnoszenie świadomości pracowników (miejscowych i imigrantów) w kwestiach związanych z bezpieczeństwem i higieną pracy. Akcja ta jest współfinansowana przez Program Wspólnotowy «PROGRESS».

إن الغرض من هذه النشرة هو رفع مستوى الوعي المعلوماتي للعاملين (المحليين والمهاجرين) بشأن السلامة والصحة في موقع العمل. ويتم تمويل هذا الإجراء بشكل مشترك من جانب برنامج مجتمع «PROGRESS»

Scopul acestei publicații este de a informa - de a-i face pe angajați (locali și imigranți) conștienți de problemele de protecție și sănătate de la locul de muncă. Această acțiune este cofinanțată de Programul Comunitar «PROGRESS».

اس کی اشاعت کا مقصد - ورکروں کی بیداری - (مقامی اور اور مہاجروں) کا م پر حفاظت اور صحت سے متعلق معاملات کو بتانا ہے۔ یہ قدم مشترک ٹوپر کمیونٹی پروگرام کے «PROGRES» مالی تعاون کے ذریعہ اٹھایا گیا ہے

本刊物旨在让（本地及外地的）工人了解并加强对工作安全与健康问题的意识。本活动由 «PROGRESS» 社区计划联合出资。

Цель данной публикации - повышение информированности рабочих (местных и иммигрантов) в вопросах безопасности и гигиены на работе. Данная акция финансируется совместно с общественной программой «PROGRESS».

Εργασίες σε εργοστάσια, οικοδομές, ναυπηγεία ► Work in factories, construction sites, shipyards ► Travaux dans des usines, bâtiments en construction, chantiers navals ► Punime në fabrika, ndërtesa, porte ► Работи в заводи, строежи, корабостроителници ► Praca w fabrykach, na placach budowy i w stocznjach ► العمل في المصانع، ومواقع البناء والتشييد، ترسانات بناء السفن ► Activitățile în fabrici, șantiere de construcții, șantiere navale ► تعمیری جگہوں اور جہاز کے کارخانوں کا کام ► 在工厂、建筑工地和船坞工作。 ► Работа на заводах, строительных объектах, верфях

1

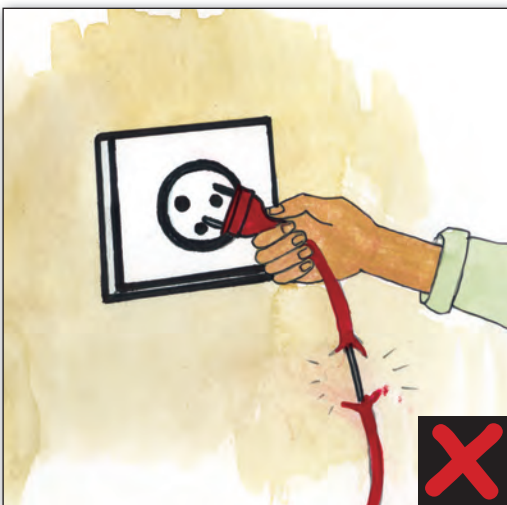
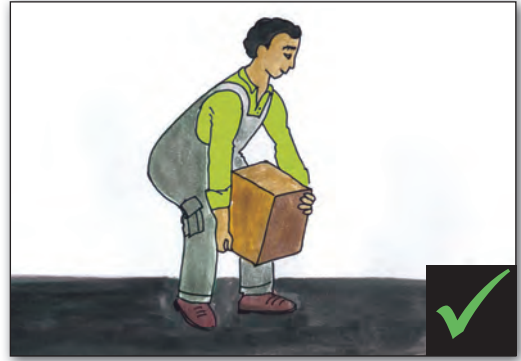
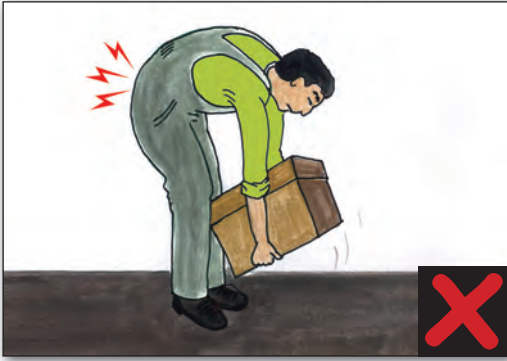
- Σηκώνετε τα βάρη με το σωστό τρόπο.
- Use proper lifting method.
- Soulevez les charges correctement.
- Ngrini pesha në mënyrë të përshtatshme.
- Вдигайте тяжести по правильны начин.
- Należy podnosić ciężary w prawidłowy sposób.
- استخدم الطريقة الملائمة لحمل الأشياء.
- Utilizați o metodă de ridicare corespunzătoare.
- اٹھانے کا مناسب طریقہ استعمال کریں۔
- 使用恰当的搬运方法
- Правильно поднимай тяжести.

2

- Χρησιμοποιείτε μηχανικά μέσα, όταν σηκώνετε βαριά αντικείμενα.
- Use mechanical aids when lifting heavy objects.
- Utilisez des moyens mécaniques pour déplacer les objets lourds.
- Përdorni mjete mekanike, kur ngrini objekte të rënda.
- Използвайте повдигаща техника, когато се налага вдигане на тежки предмети.
- Stosować pomoce mechaniczne przy przenoszeniu ciężkich przedmiotów.
- استخدم الأدوات الميكانيكية لمساعدة لحمل الأشياء الثقيلة
- Pentru ridicarea obiectelor grele, utilizați dispozitive mecanice.
- بھاری اشیاء کو اٹھانے کے لیے میکانیکی آلات استعمال کریں
- 在搬运重物时使用机器进行协助
- Для подъема тяжелых предметов используйте механические приспособления.

3

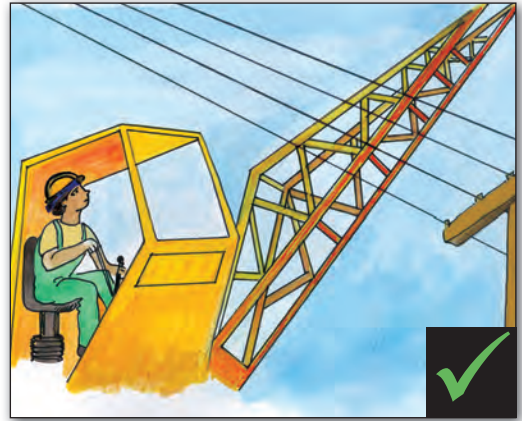
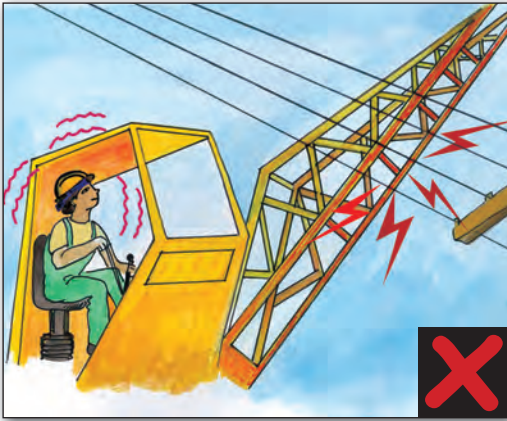
- Φροντίστε ο ηλεκτρολογικός εξοπλισμός να είναι ασφαλής, να υπάρχει σωστή γείωση και τα καλώδια να είναι σε καλή κατάσταση. Οι επισκευές ηλεκτρολογικού εξοπλισμού γίνονται μόνο από αδειούχους ηλεκτρολόγους.
- Make sure that the electrical equipment is safe, that there is a proper earthing and cables are in good condition. Only qualified electricians to carry out repairs.
- Veillez à ce que l'équipement électrique soit sécurisé, que la prise de terre soit correcte et que les câbles soient en bon état. Seuls des électriciens qualifiés peuvent effectuer des réparations sur l'équipement électrique.
- Sigurohuni që aparatura elektrike të jetë e sigurtë, të ekzistojë tokëzim i saktë dhe kabullat të jenë në gjëndje të mirë. Riparimet e mjeteve elektrike të kryhen vetem nga inxhinierë elektrikë të kualifikuar.
- Погрижете се за безопасността на електрическото оборудване, правилното заземяване и доброто състояние на кабелите. Ремонтването на електрическото оборудване се извършва само от лицензирани ел-техници.
- Upewnij się, że sprzęt elektryczny jest bezpieczny, że jest prawidłowo uziemiony i że kable są w dobrym stanie. Tylko wykwalifikowany elektryk może przeprowadzać naprawy.
- تأكد من أن الأجهزة الكهربائية في وضع آمن، ولا بد أن يكون هناك وصلة أرضية مناسبة وأن تكون الأسلاك بحالة جيدة. ويقتصر عمل الصليحات على الفنيين الكهربائيين المؤهلين
- Asigurați-vă că echipamentul electric nu este defect, că există o conexiune împământată corespunzătoare, iar cablurile sunt în stare bună. Reparațiile vor fi efectuate exclusiv de electricieni calificați.
- یقین دہانی کریں کہ برقی سازوسامان محفوظ ہے، ایک مناسب ارضی جوڑ موجود ہے اور تاریں اچھی حالت میں ہیں۔ صرف اہل ماہرین آلات برق (الیکٹریشن) مرمت کریں
- 确保电气设备安全可靠，正确接地，电缆完好无损。只有合格的电工才可以进行维修
- Убедись в безопасности электрического оборудования, в наличии заземления и в целостности электрических проводов. К ремонту допускаются только квалифицированные электрики.



- Τηρείτε τις αποστάσεις ασφάλειας από τα ηλεκτροφόρα καλώδια.
- Avoid electrical line cables.
- Restez à distance des câbles électriques.
- Mbani distancat e sigurimit nga linjat elektrike.
- Спazбайте безопасните разстояния от силовите кабели.
- Unikać linii wysokiego napięcia.
- تجنب خطوط الكهرباء عالية الضغط
- Păstrați distanța față de liniile electrice.
- برقی تاروں سے بچائیں
- 避开电线
- Будь осторожен при работе вблизи линий электропередач.

- Χειρίζεστε με προσοχή τις χημικές ουσίες (οξέα, διαλύτες, καθαριστικά, κλπ.). Προσοχή στα σήματα Ασφάλειας και στις οδηγίες χρήσης στην ετικέτα και ανάλογα με αυτές χρησιμοποιείτε μάσκα, γάντια κλπ. Μην τρώτε, πίνετε ή καπνίζετε.
- Handle with care the chemical substances (acids, solvents, cleaners etc). Attention to the safety signs and guidelines of the label and according to these wear mask, gloves etc. Do not eat, drink or smoke.
- Manipulez avec précaution les matières chimiques (acides, solvants, détergents, etc.). Faites attention aux signes et instructions de sécurité qui figurent sur les étiquettes et, le cas échéant, portez un masque, des gants, etc. Ne pas manger, boire ou fumer dans ces zones.
- Përdorni me kujdes lëndë kimike (acide, lëndë tretëse, lëndë pastruese etj.) Kujdes në shenjat e sigurimit dhe në udhëzimet e përdorimit në etiketë dhe në bazë të tyre përdorni maska, dorashka, etj. Mos hani, pini ose tymosni.
- Използвайте внимателно химичните вещества (киселини, разтворители, почистващи вещества и др.) Обръщайте внимание на знаците за Безопасност и на указанията за употреба, написани върху етикетите и в зависимост от тях използвайте маска, ръкавици и др. Не яжте, не пийте и не пушете.
- Zachować ostrożność przy obchodzeniu się z substancjami chemicznymi (kwasy, rozpuszczalniki, substancje czyszczące itp). Postępować zgodnie z oznaczeniami dotyczącymi bezpieczeństwa i stosować wymaganą odzież ochronną. Picie, jedzenie i palenie są zabronione w pobliżu takich substancji.
- تعامل بحرص مع المواد الكيميائية (الأحماض، المذيبات، المنظفات، إلى آخره). ويجب الانتباه إلى لافتات السلامة والإرشادات الخاصة بالمكان، وبناءً عليها يكون ارتداء قناع أو قفازات، إلى آخر ذلك. ولا تاكل أو تشرب أو تدخن تلك الأماكن.
- Manevrați cu grijă substanțele chimice (acizi, solvenți, agenți de curățare etc.) Urmați cu atenție marcasele și indicațiile de siguranță de pe etichetă și conform acestora purtați mască, mănuși etc. Nu mâncați, nu beți și nu fumați în respectivele zone.
- کیمیائی مواد (تیزاب، محلول، صفا کار وغیرہ) احتیاط سے استعمال کریں۔ احتیاطی تدابیر اور ہدایات جو لیبل پر درج ہوں گے مطابق ماسک، دستاں وغیرہ کا استعمال کریں۔ ان جگہوں پر کھانے، پینے اور سگریٹ نوشی سے گریز کریں۔
- 化学物质（酸、溶剂、清洁剂等）应小心处理。注意标签上的安全标志及指南，并据此佩戴面罩、手套等。禁止在这些区域饮食、吸烟。
- Осторожно обращайтесь с химическими веществами (кислотами, растворителями, чистящими средствами, и т. д.). Будь внимателен к предупреждающим знакам и выполняй указания на этикетках; при необходимости одевай маску, перчатки, и т. п. В местах работы с химикатами запрещается есть, пить или курить.

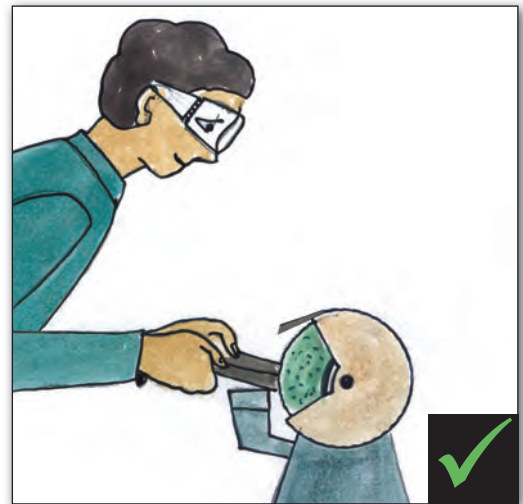
- Χρησιμοποιείτε πάντοτε τα ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ Μέσα Ατομικής Προστασίας (κράνος, γυαλιά, ωτοαυτίδες, μάσκες, γάντια κλπ.).
- Always use the APPROPRIATE protection measures (helmet, goggles, earplugs, protection masks, gloves, etc.).
- Portez toujours les équipements de protection individuelle adéquats (casque, lunettes, protection auditive, masque, gants, etc.).
- Përdorni gjithmonë mjetet e PËRSHTATSHME të mbrojtjes personale, (helmetë, syze mbrojtëse, mbrojtëse veshësh, maska, dorashka etj.).
- Ползвайте винаги ПОДХОДЯЩИТЕ средства за лична безопасност (каска, защитни очила, запушалки за уши, маски, ръкавици и др.).
- Zawsze należy stosować ODPOWIEDNIE środki ochrony indywidualnej (helm, okulary, wkładki do uszu, maski ochronne, rękawice itp).
- قم دائماً بتطبيق إجراءات الحماية الملائمة (ارتداء الخوذة، والنظارة، وسدادات الأذن، والأقنعة الواقية، والقفازات وما إلى ذلك).
- Luați întotdeauna măsurile CORESPUNZĂTOARE de protecție (cască, ochelari de protecție, dopuri pentru urechi, mănuși etc.).
- ہمیشہ کام کی مناسبت سے حفاظتی آلات کا استعمال کریں (ہیلمیٹ، چشمہ، سننے کے آلات، حفاظتی ماسک، دستاں وغیرہ)۔
- 始终采用恰当的防护措施（头盔、护目镜、耳塞、防护面罩、手套等）
- Обязательно пользуйтесь ПОДХОДЯЩИМИ средствами защиты (шлемом, очками, берушами, перчатками, и т. д.).



- Παράδειγμα: Όταν χειρίζεστε εύφλεκτα υγρά, το κάπνισμα απαγορεύεται και είναι απαραίτητο να φοράτε κατάλληλη προσωπίδα, ποδιά, γάντια, φόρμα.
- Example: Flammable liquids ⇒ no smoking, wear face shield, apron, gloves, overalls.
- Exemple: Lorsque vous manipulez des liquides inflammables, il est interdit de fumer et vous devez porter l'équipement adéquat (masque, tablier, combinaison, gants).
- Shembull: Kur përdorni lëngje që ndizen shpejt, ndalohet duhani, dhe është e domosdoshme të përdorni mburoje fytyre, përparse, dorashka, troba pune).
- Пример: Когда работаете с легкозапальными жидкостями, пушено е забранено и е необходимо да носите подходяща защитна маска, престилка, ръкавици, гашеризон.
- Przykład - palne ciecze: nie palić, stosować ochronę na twarz, fartuch, rękawice, kombinezon.
- مثال: سوانل سريعة الاشتعال ممنوع التدخين، البس الدرع الواقي للوجه، المريلة، القفازات، ثياب العمل.
- Exemplu: Substanțe lichide inflamabile – fumatul este interzis, purtați o mască de protecție, șorț, mănuși, salopetă.
- مثال: آتش گیر سیال، سگریٹ نوشی ممنوع، چہرے کی ڈھال پہنیں، ایپرن، دستائے، لبادے۔
- 示例: 易燃液体——禁止吸烟、佩戴面罩、穿围裙、戴手套、穿工装服。
- Пример: при работе с воспламеняющимися жидкостями запрещается курить, следует пользоваться маской-щитком, фартуком, перчатками, халатом.

- Παράδειγμα: Όταν χειρίζεστε καυτά μέταλλα να φοράτε προστατευτική ενδυμασία και κατάλληλη μάσκα για προστασία από τους ατμούς.
- Example: Hot metals ⇒ wear the complete protective equipment and the proper mask for protection from the fumes.
- Exemple: Lorsque vous manipulez des métaux brûlants, portez une combinaison protectrice et un masque pour vous protéger des vapeurs.
- Shembull: Kur përdorni metale të nxehta të vishni rroba mbrojtëse dhe maskë të përshtatshme për mbrojtje nga avujt.
- Пример: Когда работаете с горящими металлы, носите предпазно облекло и подходяща маска за защита от изпаренията.
- Przykład - roztopione metale: stosować pełen ekwipunek ochronny i ochronę na twarz, przeciwko oparom.
- مثال: معادن ساخنة- البس كافة معدات الوقاية وقناع ملاتم للحماية من الأبخرة.
- Exemplu: Metale fierbinți - purtați întregul echipament de protecție și masca corespunzătoare pentru a vă proteja de fumul degajat.
- مثال: گرم دھاتیں- دھونیں سے بچاؤ کے لیے مکمل حفاظتی سامان اور مناسب ماسک پہنیں
- 示例: 热金属——穿戴全套防护设备及合适的面罩，以防范烟气伤害
- Пример: работать с расплавленными металлами следует в полном комплекте защитной одежды и в защищающей от паров маске.

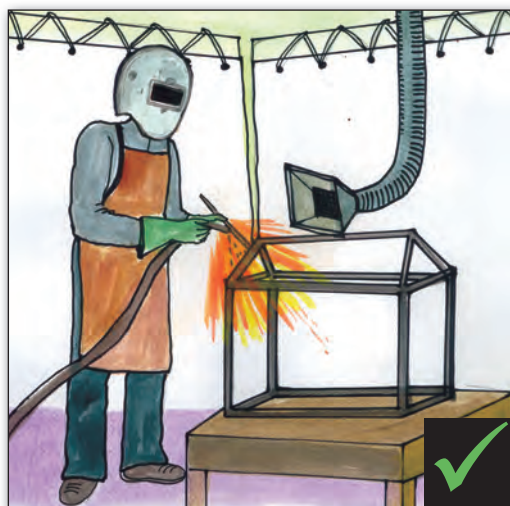
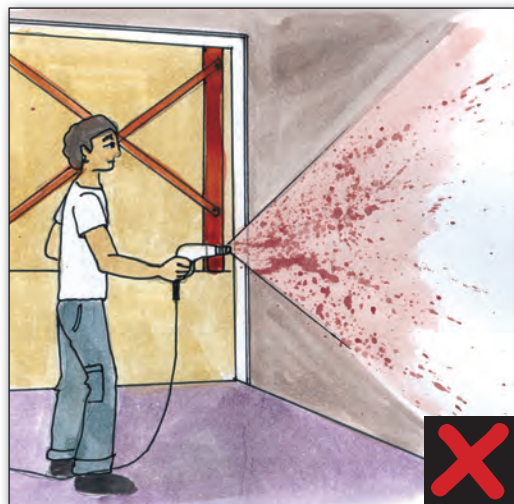
- Παράδειγμα: Χρησιμοποιείτε προστατευτικά γυαλιά.
- Example: Wear eye shields.
- Exemple: Utilisez des lunettes protectrices.
- Shembull: Përdorini syze mbrojtëse.
- Пример: Используйте предпазни очила.
- Przykład: Stosować okulary ochronne.
- مثال: استخدم نظارات وقاية البصر
- Exemplu: Purtați ochelari de protecție.
- مثال: آنکہ کی ڈھال کا استعمال کریں
- 示例: 戴眼罩
- Пример: пользуйся защитными очками и щитком.



- Παράδειγμα: Όταν βάφετε με ψεκάσμο, να φοράτε μάσκα, φόρμα, γάντια.
- Example: Spray painting $\Rightarrow$ wear a mask, overalls, gloves.
- Exemple: Lorsque vous peignez, portez un masque, une combinaison et des gants.
- Shembull: Kur lyheni-spikatni të përdorni maskë, rroba mbrojtëse, dorashka.
- Пример: Когда бодясвите с пулверизатор, носете маска, гащеризон, ръкавици.
- Przykład - malowanie farbą w spreju: ochrona twarzy, kombinezon, rękawice.
- مثال: طلاء بالرش - استخدم قناعًا وثياب العمل وقفازات
- Exemplu: Vopsire prin pulverizare – purtați mască, salopetă, mănuși.
- مثلاً: اسپرے پینٹ کے دوران - ماسک، لیادے، دستائے پہنیں
- 示例：喷漆——戴面罩、穿工装服、戴手套
- Пример: при окраске пульверизатором пользуйся маской, комбинезоном и перчатками.

- Παράδειγμα: Όταν καθαρίζετε με αμμοβολή, να φοράτε τον πλήρη προστατευτικό εξοπλισμό (ολόσωμη φόρμα, κράνος, αναπνευστική συσκευή κλπ.).
- Example: Sand blasting $\Rightarrow$ wear protective equipment (overalls, helmet, respirator etc.).
- Exemple: En cas de nettoyage par sablage, portez un équipement complet de protection (combinaison, casque, respirateur, etc.).
- Shembull: Kur pastroni me rërë, të vishni pajisjet mbrojtëse. (kominoshe, helmetë, respirator).
- Пример: Когда почиствате с пясъкоструене, носете пълния предпазен екип (гащеризон покриващ цялото тяло, каска, апаратура за дишане на чист въздух и др.).
- Przykład: Piaskowanie – ekwipunek ochronny (kombinezon, kask, ochrona dróg oddechowych itp.).
- مثال: تنظيف بالرمل-البس معدات الوقاية (ثياب العمل، خوذة، كمامة، إلى آخر ذلك).
- Exemplu: Sablare – purtați echipament de protecție (salopetă, cască, aparat de respirație artificială etc.).
- مثلاً: سيل ريگ- حفاظتی سامان (لیادے، بیلٹ، آلہ تنفس وغیرہ) پہنیں۔
- 示例：喷砂——穿戴防护设备（穿工装服、戴头盔、戴呼吸器等）。
- Пример: при пескоструйной чистке пользуйся средствами защиты (комбинезоном, шлемом, респиратором, и т. п.).

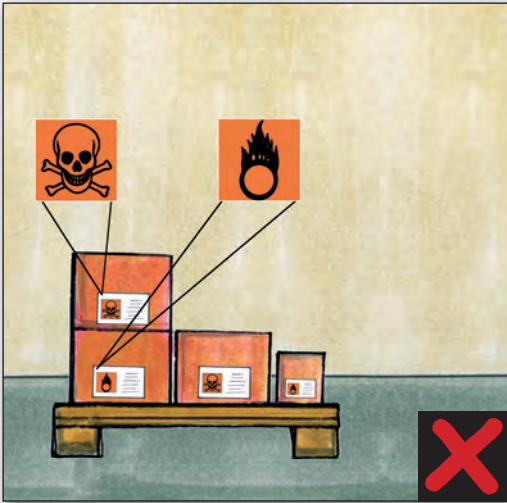
- Παράδειγμα: Στις οξυγονοκολλήσεις-ηλεκτροσυγκολλήσεις προφυλάσσετε τον εαυτό σας και τους άλλους και φοράτε κατάλληλη προσώπια, ποδιά, γάντια κλπ.
- Example: Welding $\Rightarrow$ protect yourself and others, and wear the proper face shield, apron, gloves, etc.
- Exemple: Pour le soudage, protégez-vous et protégez les autres et porter l'équipement nécessaire (écran facial, tablier, gants, etc.).
- Shembull: Në saldime mbroni veten tuaj dhe të tjerët dhe vishni maskë të përshtatshme, përparse, dorashka etj.
- Пример: По време на кислородно и електрическо заваряване защитете себе си и другите, носете маска, престилка, ръкавици и др.
- Przykład: Spawanie – chronić siebie i innych, stosować odpowiednią ochronę twarzy, fartuch, rękawice itp.
- مثال: تلحيم-احم نفسك والآخرين والبس الدرع المناسب لوقاية الوجه، والمريلة، والقفازات، إلى آخره.
- Exemplu: Sudură – asigurați-vă propria protecție și a celorlalți și purtați masca de protecție adecvată, șorț, mănuși etc.
- مثلاً: ویلڈنگ- اپنے آپ اور دوسروں کو محفوظ رکھیں، اور چہرے کی مناسب ڈھال، ایپرن، دستائے وغیرہ پہنیں۔
- 示例：焊接——保护自己和其他人，穿戴合适的面罩、围裙、手套等。
- Пример: при сварке следует позаботиться как об индивидуальной защите, так и о защите окружающих — пользоваться щитком, фартуком, перчатками и т. п.



- Σε κλειστούς χώρους υπάρχει ο κίνδυνος ασφυξίας, χρησιμοποιείτε αναπνευστική συσκευή και ζώνη πρόσδεσης. Στον εξωτερικό χώρο να υπάρχει άτομο με εξοπλισμό για διάσωση.
- In confined spaces there is the Risk of asphyxia !! Use breathing apparatus and harness. A person should be outside with rescue Equipment.
- Dans les espaces clos, il existe un risque d'asphyxie. Utilisez un appareil respiratoire et un harnais. Une personne disposant d'un équipement de secours devra se trouver à l'extérieur.
- Në ambjente të mbyllura ekziston rrezik për asfiksi, përdorni aparat frymëmarrjeje dhe rrip lidhës. Në ambientin e jashtëm të ketë një person me pajisje për shpëtim.
- В затворени помещения има опасност от задушаване. Използвайте апарат за дишане и предпазен колан. Извън помещението, трябва да има лице със спасително оборудване.
- W zamkniętych przestrzeniach istnieje ryzyko niedotlenienia! Należy stosować aparat oddechow i szelki. Osoba asekurująca powinna posiadać sprzęt ratunkowy.
- في الأماكن الضيقة يكون المرء عرضة للاختناق !! استخدم جهاز ومعدات التنفس. وينبغي وجود شخص ما بالخارج ومعه معدات إنقاذ.
- În spațiile închise există pericol de asfizie!! Utilizați un aparat de respirație și un ham. O altă persoană trebuie să se afle afară cu un echipament de salvare.
- تنگ جگہوں پر دم گھٹنے کا خطرہ ہوتا ہے!! آلہ تنفس اور محفوظ لباس کا استعمال کریں۔ ایک شخص خطرے سے بچاؤ والے سامان کے ساتھ باہر موجود ہونا چاہیے۔
- 在密闭的空间存在窒息的危险!! 使用呼吸器及挽具。密闭的空间外面必须有人等候，并携带救护设备。
- При работе в закрытых пространствах существует риск удушения!! Пользуйся дыхательными аппаратами и страховкой. Снаружи должен находиться человек со спасательным оборудованием.

- Κατά την αποθήκευση επικίνδυνων ουσιών ή παρασκευασμάτων, διαχωρίστε σύμφωνα με την ετικέτα (σήμανση που φέρουν). Τοποθετείστε προειδοποιητική πινακίδα στο χώρο.
- When you storage dangerous substances and preparations separate them according to their label (symbols and hazard warnings).
- Place warning signs in the area.
- En cas de stockage de matières et préparations dangereuses, séparez-les en fonction de l'étiquette (signalisation). Placez un panneau d'avertissement dans le local.
- Gjatë ruajtjes të lëndëve të rrezikshme ose të prepareteve ndajini ato sipas etiketës (shenjë që kanë). Vendosni tabelë paralajmërimi në atë zonë.
- При складирание на опасни материали или препарати, разделете ги в зависимост от етикета (знака на етикета). Поставете Предупредителна табелка в помещението.
- Przechowując niebezpieczne substancje i preparaty, należy je oddzielać od siebie zgodnie z etykietą (znaki ostrzegawcze). Umieścić znak ostrzegawczy w pobliżu.
- عند قيامك بتخزين مواد ومستحضرات خطرة، يجب أن تقوم بالفصل بينها على أساس العلامة الموضوعة عليها (لافتات التحذير) ضع لافتات تحذير في المكان
- Atunci când depozitați substanțe și produse periculoase, separați-le conform etichetelor acestora (marcaje de avertizare). Amplasați marcaje de avertizare în această zonă.
- جب آپ خطرناک مواد اور مرکبات ذخیرہ کرتے ہیں تو انہیں ان کے لیبل (تنبیہی نشانات) کے مطابق علیحدہ کریں۔ علاقے میں انتباہی نشانات نصب کریں۔
- 在储存危险物质或制成品时，按照它们的标签（警告标志）将它们分开存放。将警告标志放在区域内。
- Хранить опасные вещества и смеси следует отдельно, в соответствии с указаниями на этикетке (предупредительных знаках). В месте хранения следует размещать предупредительные знаки.

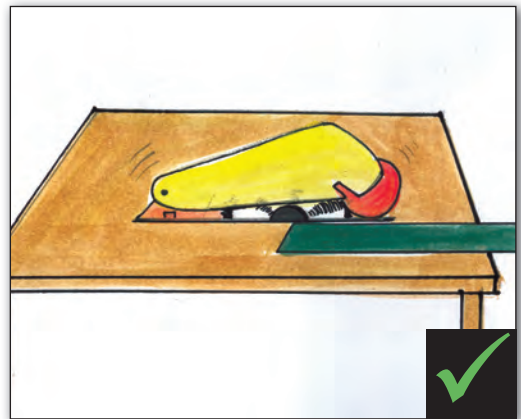
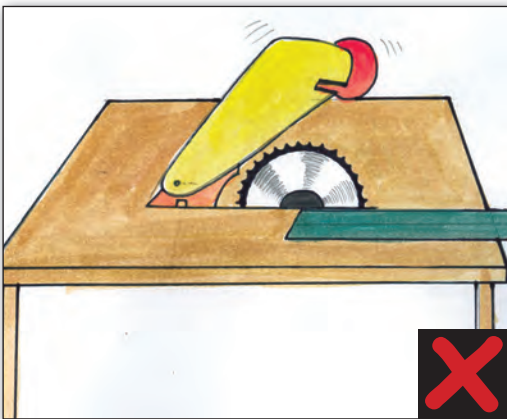
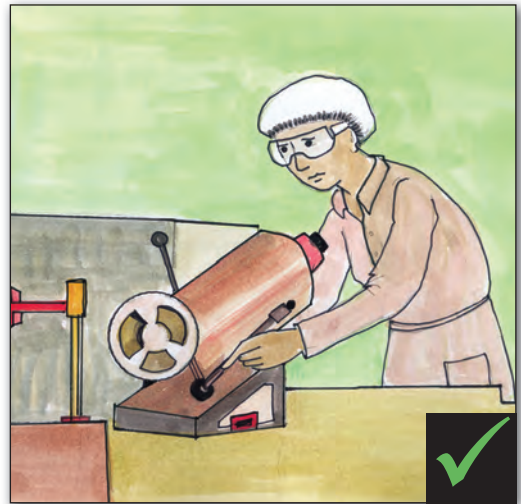
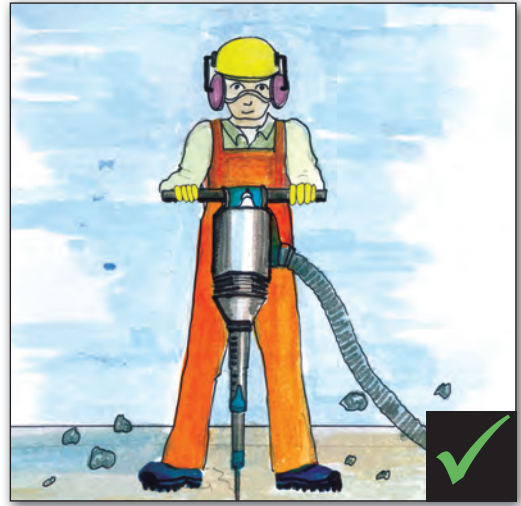
- Φροντίστε να μάθετε τη χρήση των πυροσβεστήρων.
- Know how to use fire fighting equipment.
- Apprenez à utiliser les extincteurs.
- Përpiquni të mësoni si të përdorni aparaturën e shuarjes së zjarreve.
- Научете се как да използвате пожарогасителите.
- Należy umieć posługiwać się sprzętem gaśniczym.
- تعلم كيفية استخدام معدات مكافحة الحرائق.
- Trebuie să știți cum să utilizați echipamentele pentru stingerea incendiilor.
- آتش گش سامان کو استعمال کرنے کے بارے میں جانیں۔
- 了解如何使用消防设备。
- Ознакомься с правилами пользования пожарным оборудованием.



- Αντικαταστήστε τις επικίνδυνες ουσίες με ακίνδυνες αν υπάρχουν ή αλλιώς με τις λιγότερο επικίνδυνες και τα επικίνδυνα μηχανήματα με ασφαλή (συντηρημένα, σε καλή κατάσταση που πληρούν τις προδιαγραφές).
- Replace dangerous substances with harmless - if they exist- or otherwise with the least dangerous and dangerous equipment with safe (maintained, in good condition, that comply with specifications).
- Remplacez les matières dangereuses par des matières non dangereuses ou moins dangereuses et les équipements dangereux par des équipements sûrs (maintenus, en bon état et remplissant les normes).
- Zëvendësoni lëndët e rrezikshme me ato të parrezikshme në qoftë se ekzistojnë ose me ato që janë pak më të rrezikshme ose makineritë e rrezikshme me makineri të sigurta (të mirëmbajtura, në gjendje të mirë që plotësojnë specifikimet).
- Заменете опасните вещества с безопасни ако има такива, иначе ги заменете с по-малко опасни, а опасните машини с безопасни такива (подържани, в добро състояние, отговарящи на стандартите).
- Jeśli istnieje taka możliwość, zamiast substancji szkodliwych, stosować niegroźne lub mniej szkodliwe, podobnie z urządzeniami (konserwować, dbać o ich stan i zgodność ze specyfikacją).
- استبدل المواد الخطرة بغير الخطرة إذا وُجدت أو على الأقل بمواد أقل خطورة وكذلك، المعدات الخطرة بالمعدات غير الخطرة (على أن تخضع للصيانة، وأن تكون في حالة جيدة، وتطبق عليها المواصفات)
- Înlocuiți substanțele periculoase cu cele nepericuloase, dacă acestea există, sau, altfel, cu cele mai puțin periculoase și echipamentele periculoase cu cele sigure (întreținute, în stare bună, conform specificațiilor).
- خطرناک مواد کو غیر خطرناک مواد، اگر موجود ہو، سے تبدیل کریں یا دوسری صورت میں کم خطرناک یا محفوظ خطرناک سامان (دیکھ بھال، اچھی حالت، اختصاصی کور)
- 若存在危险物质，以无害物质代替危险物质，或使用危险性最小或/和以安全的方式使用（经维护的、完好无损的、说明完整的）危险设备
- По возможности, следует пользоваться безопасными, или наименее опасными, веществами, а также безопасным оборудованием (в хорошем состоянии и соответствующим спецификациям).

- Αν έχετε μακριά μαλλιά δέστε τα και φοράτε σκούφο, για προστασία από κινούμενα μέρη μηχανημάτων. Μη φοράτε φαρδιά ρούχα, κοσμήματα κλπ.
- Long hair-tie up and wear a cap for protection by moving parts. Do not wear loose clothes, jewelry etc.
- Si vous avez les cheveux longs, attachez-les et portez un bonnet pour les protéger des parties mobiles d'appareil. Ne portez pas de vêtements amples, de bijoux, etc.
- Në qoftë se keni flokë të gjata lidhini dhe vishni kapuç, për mbrojtje nga pjesë lëvizëse të makinerive. Mos vishni rroba të gjëra, bizhuteri etj.
- Ако имате дълга коса, вържете я и носете шапка, за да се предпазите от движещи се части на машини. Не носете широки дрехи, бижута и др.
- Pracując przy urządzeniach z ruchomymi częściami, spiąć długie włosy i przykryć ochronnym czepkiem. Nie nosić luźnych ubrań, biżuterii itp.
- الشعر الطويل-اربطه مع لبس قبة للحماية من الأجزاء المتحركة. لا تلبس الملابس الفضفاضة أو المجوهرات، إلخ.
- Părul lung trebuie prins; purtați o șapcă pentru a-l proteja de piesele mobile. Nu purtați haine largi, bijuterii etc.
- لمیے بال۔ انہیں باندھیں اور ہلنے والے پرزوں سے حفاظت کے لیے ٹوپی پہنیں۔ کھلے کپڑے، زیور وغیرہ نہ پہنیں۔
- 长发——盘起头发并戴帽子，以防头发受到移动部件的损害。禁止穿宽松的衣物、佩戴首饰等。
- При работе вблизи движущихся частей следует убирать длинные волосы и одевать шапочку. Кроме того, в таких случаях запрещается одевать одежду со свободно свисающими краями, ювелирные украшения и т. п.

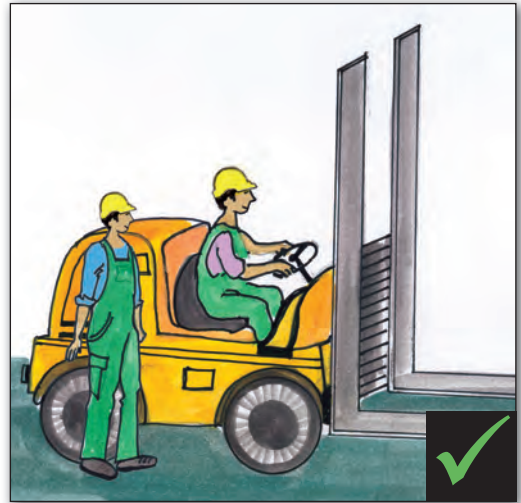
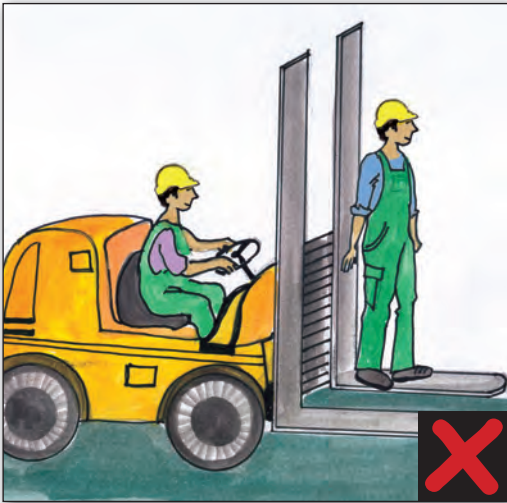
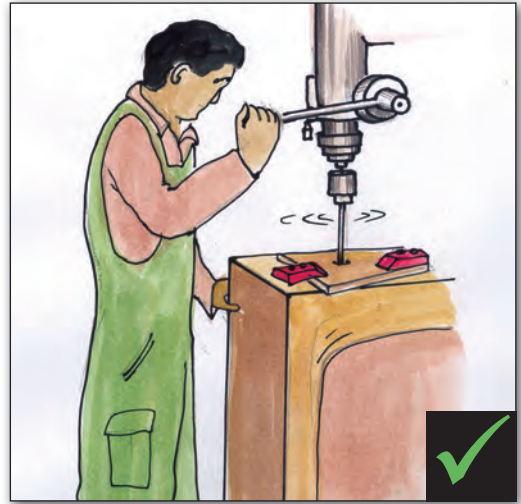
- Βεβαιωθείτε ότι οι προφυλακτήρες των μηχανημάτων βρίσκονται στην κανονική τους θέση.
- Make sure guards are in place.
- Assurez-vous que les systèmes de protection des appareils sont bien en place.
- Sigurohuni që siguresat e makinerive ndodhen në vendin e tyre.
- Уверете се, че предпазните части на машините се намират на нормалното си място.
- Upewnić się, że ochronne obudowy są na miejscu.
- تأكد من تركيب أغطية الحماية
- Asigurați-vă că sunt amplasate balustrade.
- یقین دہانی کریں کہ بچاؤ کی جالی اپنی جگہ پر ہو
- 确保保护装置配备到位
- Убедись в том, что защитные кожухи установлены должным образом.



- Για στερέωση των αντικειμένων χρησιμοποιείτε κατάλληλους σφιγκτήρες και όχι τα χέρια σας.
- Use clamps-not hands.
- Pour maintenir les objets, utilisez des pinces spéciales et pas les mains.
- Për shtrëngimin e objekteve përdorni shtrëngues të posaçëm dhe jo duart tuaja.
- Закрепването на елементи извършвайте с подходящите инструменти а не с ръце.
- Przypinać materiał, nie przytrzymywać go dłońmi.
- استخدم كلابات التثبيت وليس الأيدي
- Utilizați cleme, nu lucrați direct cu mâinile.
- شكنجے استعمال کریں۔ ہاتھ نہیں
- 使用夹具——禁止用手
- Пользуйся зажимами, а не руками.

- Μην ανεβαίνετε στους βραχίονες των περνοφόρων οχημάτων.
- Do not ride on forklifts.
- Ne montez pas sur la fourche des chariots élévateurs.
- Mos hipni në pirunet e makinerive.
- Не се качвайте върху вилиците на мотокарите.
- Nie przewozić osób na widłach wózka.
- لا تتركب فوق الرافعات الشوكية
- Nu vă deplasați urcându-vă pe motostivuitoare.
- فورک لفٹ پر نہ چڑھیں
- 禁止站在叉车上
- На вилках подъемника ездить запрещается.

- Διατηρείτε τα δάπεδα καθαρά, στεγνά και ομαλά και φοράτε κατάλληλα υποδήματα.
- Keep the floors clean, dry and even and wear appropriate shoes.
- Gardez les sols propres, secs et lisses et portez les chaussures appropriées.
- Mbani dyshemetë e pastërta, të thata dhe normale (nivelet) dhe vishni këpucë të përshtatshme.
- Пазете подовите настилки чисти, сухи и равни (здрави) и носете подходящи обувки.
- Powierzchnię podłogi należy utrzymywać w czystości, chronić przed wodą, należy zapewnić jej wypoziomowanie (bez uchyłu) i stosować odpowiednie obuwie.
- حافظ على نظافة الأرضيات بصفة دائمة واليس أحذية مائعة للانزلاق
- Mențineți podeaua curată, uscată și dreaptă (plană) și purtați încălțăminte adecvată.
- فرش کو صاف رکھیں اور پھسلنے والے جوتے نہ پہنیں
- 保持地面清洁、干燥、平滑（平整），并穿戴合适的鞋子。
- Полы должны быть чистыми, сухими, гладкими и ровными. Пользуйтесь подходящей обувью.



22

- Μη χρησιμοποιείτε πεπιεσμένο αέρα για ατομικό καθαρισμό.
- It is dangerous to use compressed air on yourself.
- N'utilisez pas l'air comprimé pour vous nettoyer.
- Mos përdorni ajër të kompresuar për pastrim personal.
- Не используйте сгъстен въздух за да се почистите.
- Nie kierować na siebie sprężonego powietrza.
- من الخطورة استخدام الهواء المضغوط على نفسك
- Utilizarea aerului comprimat asupra propriei persoane este periculoasă.
- منقبض ہوا کا اپنے اوپر استعمال کرنا خطرناک ہے
- 在身上使用压缩气体是危险的
- Обдывать себя сжатым воздухом опасно!

23

- Φροντίστε τα αποδυτήρια να είναι τακτοποιημένα. Χρησιμοποιείτε τους νιπτήρες και τις εγκαταστάσεις ατομικής καθαριότητας και υγιεινής.
- Make sure the changing rooms are in order. Use the wash basins and the personal cleansing and hygiene facilities.
- Gardez les vestiaires en ordre. Utilisez les lavabos et les équipements de propreté individuelle et d'hygiène.
- Kujdesuni që dhomat e zhveshjes të jenë të sistemuara. Përdorni mjetet e higjenes personale.
- Погрижете се съблекалните да бъдат подредени. Използвайте мивките и оборудването за лична чистота и хигиена.
- Należy utrzymywać porządek w przebieralniach. Należy korzystać z umywalk, pryszniców i innych urządzeń sanitarnych.
- حافظ على كون غرف تغيير الملابس مرتبة. واستخدم غرف الغسيل
- Asigurați-vă că vestiarele sunt ordonate. Utilizați chiuvetele și facilitățile de curățare și igienizare.
- کپڑے تبدیل کرنے والے کمروں کو سلیقے سے استعمال کریں۔ غسل خانے استعمال کریں
- 确保更衣室整洁有序。请使用洗手盆和个人清洁卫生设施。
- Следите, чтобы в раздевалках был порядок. Пользуйтесь уборными, душами и ванными.

24

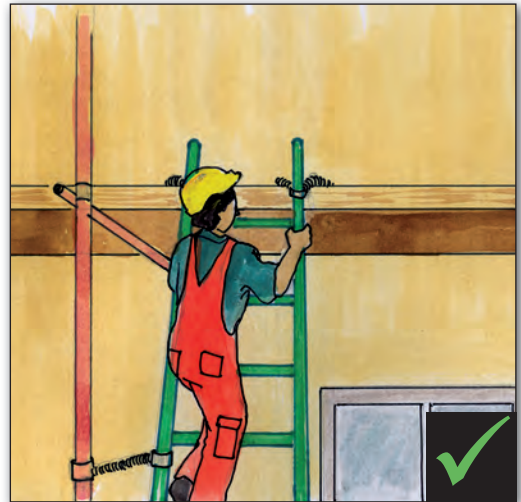
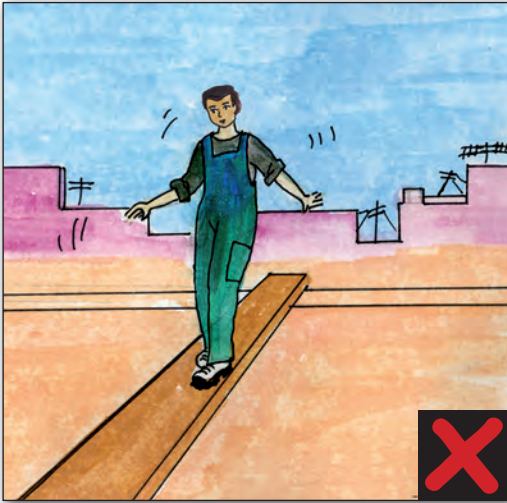
- Φροντίστε να μην υπάρχουν εμπόδια στους διαδρόμους ή αντικείμενα στις σκάλες.
- Keep passageways and stairs clear.
- Veiller à ce que les couloirs et les escaliers soient bien dégagés.
- Mbani koridoret dhe shkallët e pastra.
- Погрижете се да няма пречещи предмети по коридорите или по стълбищата.
- Utrzymywać porządek w przejściach i na klatkach schodowych.
- حافظ على خلو الطرقات والسلالم
- Nu blocați coridoarele și scările.
- گزر گاہوں اور سیڑھیوں کو خالی رکھیں
- 保持通道和楼道畅通
- Проходы должны быть свободными.



- Μην τοποθετείτε εμπόδια στις εξόδους κινδύνου και να ακολουθείτε πιστά τα σήματα ασφαλείας.
- Keep fire exits clear and always comply with the safety signs.
- N'encombrez pas les sorties de secours et respectez scrupuleusement les panneaux de sécurité.
- Mos vendosni ndalesa në daljet e urgjencës dhe të ndiqni shënjat e sigurimit.
- Не зашпывайте с предмети аварийните изходи и спазвайте точно знаците за безопасност.
- Utrzymywac porządek w przy wyjściach ewakuacyjnych i postępować zgodnie z oznaczeniami bezpieczeństwa.
- حافظ على خلوص مخرج الحريق وتأكد دومًا من اتباع لافتات السلامة
- Nu blocați ieșirile de incendiu și respectați întotdeauna semnele de siguranță.
- آگ خروج کو خالی رکھیں اور ہمیشہ حفاظتی نشانات کا احترام کریں
- 保持消防出口畅通并始终遵循安全指示
- Пожарные выходы всегда должны быть свободны; выполняй указания предупреждающих знаков.

- Εάν εργάζεστε σε ύψος χρησιμοποιείτε πάντα κατάλληλο και ασφαλή εξοπλισμό (κατάλληλη και ασφαλή σκάλα, σκαλωσιά κλπ.).
- If you work at height use always the proper and safe equipment (e.g. proper ladder, safe scaffolding etc.).
- Si vous travaillez en hauteur, utilisez toujours un équipement adéquat et sûr (échelle, échafaudage, etc.).
- Në qoftë se punoni në lartësi përdorni ghithmonë pajisjet e përshtatshme dhe të sigurta. (Domethënë shkallën e përshtatshme dhe të sigurtë etj.).
- Ако работите нависоко, използвайте винаги подходящо и безопасно оборудване (т.е. подходяща и безопасна стълба, скеле и др.).
- Przy pracy na wysokości, zawsze stosować odpowiedni sprzęt bezpieczeństwa (np. odpowiednie drabiny i rusztowania).
- إذا كنت تعمل في مكان مرتفع، فتأكد دومًا من استخدام معدات السلامة الملائمة (على سبيل المثال؛ سلم مناسب، سقالة آمنة، إلخ)
- În cazul în care lucrați la înălțime, utilizați întotdeauna un echipament adecvat și sigur (o scară corespunzătoare, o schelă sigură etc.).
- اگر آپ اونچائی پر کام کرتے ہیں تو ہمیشہ مناسب اور محفوظ سامان استعمال کریں (جیسے مناسب سیڑھی، مچان بندی وغیرہ)
- 若您在高处作业，始终使用合适且安全的设备（如合适的梯子、安全的手脚架等）
- При выполнении высотных работ следует пользоваться надлежащим и безопасным оборудованием (например, подходящей лестницей, лесами, и т. п.).

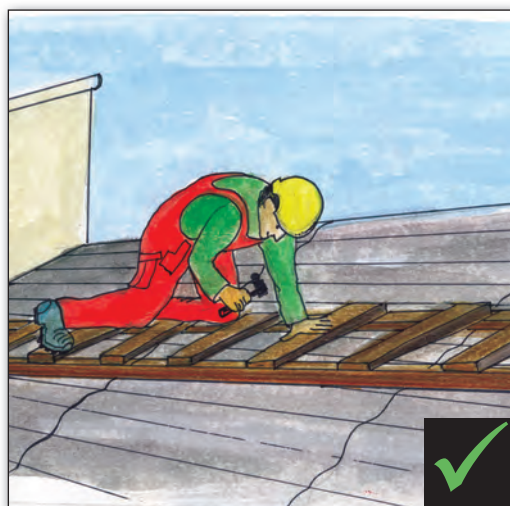
- Στερεώνετε κατάλληλα τις φορητές κλίμακες στο άνω σημείο.
- Tie top of ladders.
- Stabilisez les échelles en haut.
- Vendosni shkallën fort në pjesën e sipërme.
- Закрепвайте по подходящ начин подвижните стълби на горната част.
- Odpowiednio przymocowywać drabiny.
- اربط أعلى السلالم
- Fixați partea superioară a scărilor.
- سیڑھی کو دوسری سیڑھی سے آپس میں بانڈھیں
- 固定梯子的顶端
- Закрепляй верхушку лестницы.



- Χρησιμοποιείτε προστατευτικά κιγκλιδώματα για τα ανοίγματα ή καλύψτε τα ασφαλώς. Τα δάπεδα να διατηρούνται τακτοποιημένα.
- Guard or safely cover all openings. Good housekeeping of floors.
- Utilisez des grillages de protection pour les ouvertures ou sécurisez-les. Gardez les sols bien dégagés.
- Përdorni kapakët mbrojtës për hapjet ose mbulojini ato në mënyrë të sigurtë. Dyshemeja të mbahet e rregullt.
- Используйте предпазни парапети за налични отвори или ги покриете по безопасен начин. Материалите, оборудването и инструментите да бъдат винаги добре подредени.
- Właściwie oznaczyć lub zakryć wszelkie otwory w podłożu.
- وضع حماية أو قم بتغطية جميع الفتحات. ولا بد من استخدام وإدارة الخامات والمعدات والأدوات بشكل جيد
- Împrejmuiți sau acoperiți sigur toate orificiile existente. O bună gospodărire a materialelor, echipamentelor și sculelor.
- تمام کھلی جگہوں کو حفاظت سے بند کریں یا محفوظ بنائیں۔ مواد، سامان اور اوزاروں کا صحیح انتظام خانہ کریں
- 围住或安全地盖住所有开口。整理好材料、设备及工具
- Ямы должны быть должным образом закрыты или огорожены. Материалы, оборудование и инструменты должны содержаться в порядке.

- Φροντίστε να υπάρχουν αντιστηρίξεις γύρω από χαλαρά υλικά (χόμα, άμμος κλπ.).
- Support trench walls.
- Veillez à ce qu'il existe des étalements.
- Kujdesuni të ketë mbajtëse (rreth lëndëve si dhe, rërë, etj.).
- Подгрижете за доброто закрепване на нестабилни структури (изкопи и др.).
- Zapewnić podparcie ścianom wykopów.
- دعم حوائط الخندق
- Montați dispozitive de susținere a pereților fundației.
- کٹی ہوئی تنگ دیواروں کو سہارا دیں
- 支撑坑道的墙壁
- Стены траншей и котлованов следует укреплять.

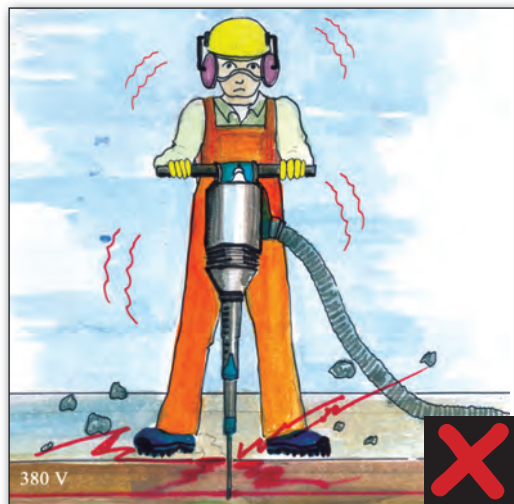
- Μην περπατάτε όρθιοι πάνω σε εύθραυστες στέγες. Χρησιμοποιείτε κατάλληλο διάδρομο.
- Beware of fragile roofs. Use a proper route (walkway).
- Ne marchez pas sur les toits fragiles. Utilisez un système adapté.
- Mos lëvisni më këmbë nëpër çatira të brishta. Përdorni koridorin e përshtatshëm.
- Не стъпвайте изправени върху нестабилни покриви. Използвайте подходящ маршрут.
- Uwaga na mało wytrzymałe dachy! Należy właściwie się po nich poruszać (po wyznaczonym szlaku).
- انتبه للأسقف الهشة واستخدم طريقاً ملائماً (ممشى).
- Atenție la acoperișurile fragile. Utilizați un traseu adecvat (pasarelă).
- نازک چھتوں سے چوکنا رہیں مناسب راستہ (چلنے والی جگہ) استعمال کریں۔
- 小心易碎的屋顶 使用正确的路径（走道）。
- Берегись хрупкой крыши. Пользуйся лестницей (дорожкой).



- Στις εργασίες επισκευής ή συντήρησης πληροφορηθείτε για τα σημεία όπου διέρχονται δίκτυα παροχής ηλεκτρικού ρεύματος, ατμού, αερίων ώστε να αποφύγετε τον κίνδυνο.
- In maintenance and repairing works, be informed for the points, where distribution networks of electric current, steam or gases pass across in order to avoid any danger.
- Lors de travaux de réparation ou de maintenance, informez-vous des points de passage des réseaux d'alimentation en électricité, vapeur et gaz afin d'éviter tout danger.
- Në punimet e rindërtimit, ose restaurimit informohuni për pikat ku kalon rrjeti elektrik, avullit ose gas në mënyrë që ti shmangeni rrezikut.
- По време на работи за ремонт или поддръжка, информирайте се за местата където минават силовите кабели, парните и газовите тръбопроводи, така че да избегнете евентуална опасност.
- Podczas naprawy i konserwacji, należy znać umiejscowienie przewodów infrastruktury, żeby uniknąć zagrożenia.
- خلال أعمال الصيانة والتصليح، ينبغي أن تكون على علم بالنقاط التي يمر بها خطوط كهربية أو أبخرة أو غازات لتجنب الخطر.
- În cadrul lucrărilor de întreținere și reparații trebuie să știți care sunt punctele pe unde trec liniile electrice, conductele de abur sau gaze pentru a evita pericolele.
- دیکھ بھال اور مرمت کے کاموں میں، آپ کو ان مقامات کے متعلق معلومات ہونی چاہئیں جہاں سے برقی تاریں، بھاپ یا گیس گزرتی ہو تاکہ خطرے سے بچا جا سکے۔
- 在维护和维修工事中，您必须知道电线、蒸汽或燃气经过的具体地点，以避开危险。
- Во избежание несчастных случаев при проведении ремонтных работ следует получить информацию о местах пролегания электрических кабелей, паровых или газовых трубопроводов.

- Όταν δουλεύετε με χαλαρά υλικά φοράτε ζώνη και τον απαραίτητο προστατευτικό εξοπλισμό (σύστημα πρόσδεσης, κράνος, φόρμα, γάντια κλπ.).
- When you are working with loose materials, wear a belt and the necessary protective equipment (strapping system, helmet, overalls, gloves etc.).
- Lorsque vous travaillez dans des matériaux en vrac, portez un harnais et l'équipement de protection nécessaire (casque, combinaison, gants, etc.).
- Kur punoni me lëndë që nuk janë të shtrënguara fort mbartni pajisjet e nevojshme të sigurimit (sistem i lidhjes, helmetë, kominoshe, dorashka, etj).
- Когато работите с насипни материали носете предпазен колан и необходимото предпазно оборудване (система за обезопасително връзване, каска, гащеризон, ръкавици и др.).
- Podczas pracy na konstrukcjach nietrwałych należy stosować pasy ochronne i wszystkie konieczne środki ochrony indywidualnej (helm, kombinizon, rękawice itp.).
- مواد غیر ثابتہ-الیس طاقم العدد، ومعدات الوقاية المناسبة (خوذة، ثياب عمل، قفازات، إلخ).
- Materii necompactate – purtați un ham și echipamentul de protecție adecvat (cască, salopetă, mănuși etc.).
- ڈھیلے مادے- حفاظتی لباس، اور مناسب حفاظتی سامان (ہیلٹ، لبائے، دستاں وغیرہ) پہنیں
- 在疏松的材料上作业——穿戴挽具及合适的保护设备（戴头盔、穿工装服、戴手套等）。
- При работе с сыпучими материалами следует пользоваться страховкой, а также надлежащими защитными средствами (шлемом, комбинезоном, перчатками и т. п.).

- Όταν χρησιμοποιείτε карфовτικά πιστόλια, φοράτε τα κατάλληλα Μέσα Ατομικής Προστασίας (γυαλιά κλπ.).
- When using explosive powered tools wear the proper Personal Protective Equipment (goggles etc.).
- Lorsque vous utilisez un pistolet à clous, portez les moyens de protection individuelle appropriés (lunettes, etc.).
- Kur përdorni pistoletat shpimi, përdorni mjetet e përshtatshme për sigurinë tuaj (syze etj.).
- Когато използвате пистолети за забиване на пирони и др., носете подходящите Лични Предпазни Средства (защитни очила и др.).
- Stosować odpowiedni Sprzęt Ochrony Osobistej (np. gogle) przy posługiwaniu się zasilanymi narzędziami.
- أدوات قوية-اليس معذات الوقاية الشخصية الملائمة (نظارات وقاية العين، إلخ).
- Scule electrice – purtați echipamentul personal de protecție corespunzător (ochelari de protecție etc.).
- خود حرکی اوزار کے لیے ذاتی حفاظتی سامان (عینک وغیرہ) پہنیں۔
- 电动工具——穿戴合适的个人防护设备（护目镜等）。
- При работе с электроинструментом следует пользоваться индивидуальными защитными средствами (очками и т. п.).

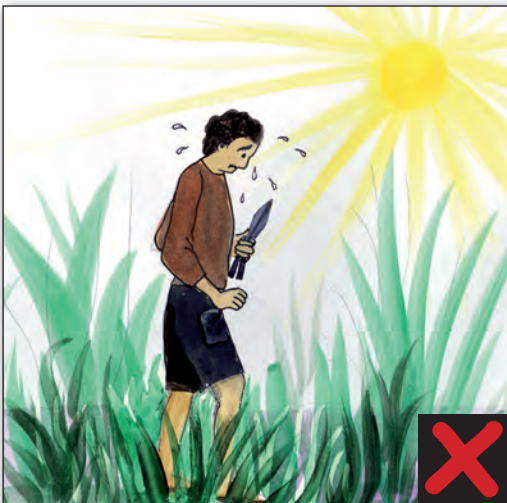


- Φοράτε υποδήματα ασφαλείας.
- Wear safety boots.
- Portez des chaussures de sécurité.
- Përdorni këpucë sigurimi.
- Носите предпазни обувки.
- Nosić obuwie ochronne.
- البس أحذية السلامة ذات السيقان الطويلة
- Purtați încălțăminte de protecție.
- حفاظتی جوتے پہنیں
- 穿安全靴
- Пользуйтесь защитной обувью.

- Φοράτε κράνος ασφαλείας και μην αφήνετε εργαλεία σε σκάλες, ράφια, σκαλωσιές.
- Wear a safety helmet and never store tools on ladders, shelves or scaffolds.
- Portez un casque de sécurité et ne laissez pas d'outils dans les escaliers ou sur les étagères ou les échafaudages.
- Përdorni helmetë sigurimi dhe mos lini veglat e punës nëpër shkallë, rafte, skela.
- Носите предпазната каска и не оставайте инструменти по стълби, рафтове, скелета.
- Nosić kask i nigdy nie przechowywać narzędzi na drabinach, półkach, czy rusztowaniach.
- البس خوذة للسلامة ولا تخزن أية أدوات فوق السلم أو الأرفف أو السقالات على الإطلاق.
- Purtați o cască de protecție; nu depozitați niciodată sculele pe scări, rafturi sau schele.
- حفاظتی ہیلٹ پہنیں اور کبھی بھی اوزار سیڑھیوں، شیلف یا مچان پر ذخیرہ نہ کریں۔
- 戴安全头盔，且不得在梯子、架子或脚手架上堆放工具。
- Пользуйся шлемом; запрещается оставлять инструменты на лестницах, полках или лесах.

Αγροτικές εργασίες ► Agricultural works ► Travaux agricoles ► Punime agrare ► Селскостопански работи ► Prace rolnicze ► أعمال زراعية ► Lucrări agricole ► زراعی کام ► 农业工作 ► Сельскохозяйственные работы

- Σε περίοδο καύσωνα οι εργασίες να γίνονται, κατά το δυνατόν, σε ώρες με τη χαμηλότερη θερμοκρασία. Να προστατεύεστε (κατάλληλο καπέλο, ρούχα, αντιηλιακό). Πίνετε δροσερό νερό. Να υπάρχει πρόβλεψη για τις απαραίτητες πρώτες βοήθειες.
- During extreme heat, perform work, as practical as possible, when the temperature is low. Wear the proper hat and clothes. Consume enough fresh water. Provide for first-aid.
- En cas de canicule, les travaux doivent avoir lieu aux heures les moins chaudes. Toujours porter un chapeau et des vêtements adaptés. Boire de l'eau fraîche. Prévoir des premiers secours.
- Gjatë vapës punët të kryhen, nëse është e mundur, në orët me temperaturën më të ulët. Të vishni kapele dhe rroba të përshtatshme. Të pini ujë të freskët. Të ketë parashikim për ndihmën e parë të nevojshme.
- По време на високи температури, работите трябва да се извършват по възможност през часовете с най-ниската температура. Носете подходяща шапка и дрехи. Пийте прясна вода. Да се предвиди възможността за даване на спешна помощ.
- Podczas szczególnych upałów, wykonywać tylko niezbędne prace, pozostałe pozostawić na chłodniejszy dzień. Stosować odpowiednią odzież i osłone głowy. Przyjmować wystarczające ilości świeżej wody. Zapewnić pierwszą pomoc.
- في درجات الحرارة المرتفعة، قم بإداء العمل بشكل فعلي قدر الإمكان، وعندما تكون الحرارة أقل، البس القبعة والملابس المناسبة. واشرب كمية كافية من الماء العذب النقي. قَدِّم إسعاف أولي.
- În condiții de temperaturi foarte ridicate, efectuați lucrările într-o manieră cât mai practică; în cazul unor temperaturi scăzute, purtați cască și hainele adecvate. Consumați suficientă apă proaspătă. Oferiți primul ajutor.
- شدید گرمی میں، جتنا عملی طور پر ممکن ہو اتنا کام انجام دیں، جب درجہ حرارت کم ہو تو مناسب ٹوپی اور کپڑے پہنیں۔ تازہ پانی کافی مقدار میں استعمال کریں۔ ابتدائی طبی امداد فراہم کریں۔
- 在高温下作业过程中，当温度有所降低时，尽可能穿戴合适的帽子和衣物。饮用充足的淡水。提供急救。
- При жаре работу следует выполнять, по возможности, когда температура самая низкая. Следует пользоваться подходящим головным убором и одеждой, а также потреблять достаточное количество питьевой воды. При возникновении проблем следует оказать первую помощь.



- Χρησιμοποιείτε μόνο τα κατάλληλα χημικά (φυτοφάρμακα λιπάσματα). Τηρείτε πάντα τις οδηγίες (δείτε και Νο 5). Χρησιμοποιείτε μόνο τις ποσότητες που είναι απαραίτητες.
- Use the proper chemicals (pesticides-fertilizers) in a safe way (see No 5 chemicals). Use only the necessary quantities.
- Utilisez uniquement les produits chimiques adaptés (pesticides, fertilisants, etc.). Respectez bien les consignes (voir n° 5 Produits chimiques). N'utilisez que les quantités nécessaires.
- Përdorni vetëm pesticidet-fertilizatorët e përshtatshëm. Përdorni gjithmonë udhëzimet (shiko nr. 5). Përdorni vetëm sasinë që është e nevojshme.
- Използвайте само подходящи химикали (пестициди, торове). Спазвайте винаги указанията (вижте позиция 5 - химикали). Използвайте само нужните количества.
- Stosować odpowiednie substancje chemiczne (pestycydy i nawozy) w sposób bezpieczny (por. punkt 5 – chemikalia). Stosować tylko w niezbędnych dawkach.
- استخدم المواد الكيميائية المناسبة (مبيدات حشرية-أسمدة) بطريقة آمنة (انظر رقم 5، المواد الكيميائية). استخدم الكميات الضرورية فقط
- Utilizați substanțele chimice adecvate (pesticide-îngrășăminte) într-o manieră sigură (vezi nr. 5 substanțe chimice). Utilizați exclusiv cantitățile necesare.
- مناسب کیمیائی مادے (حشرات کش، زرخیز گر) محفوظ طریقے سے استعمال کریں (دیکھیں نمبر ۵ کیمیائی مادے)۔ صرف ضروری مقدار استعمال کریں
- 安全使用正确的化学物品（杀虫剂——肥料），（参见第 5 号化学物品）。只使用所需的量
- Используйте нужные химикаты (пестициды, удобрения) безопасным способом (см. химикаты № 5). Не превышай норму расхода химикатов.

- Προσοχή για τυχόν ελαττωματικές συσκευασίες.
- Attention for defective packages.
- Attention aux récipients défectueux.
- Kujdes për ambalazhet difektive.
- Следете внимателно за евентуални дефектни опаковки.
- Uwaga na uszkodzone opakowania.
- انتبه للعبوات المعيبة
- Atenție la ambalajele defecte.
- خراب پیکیج پر توجہ دیں
- 注意有瑕疵的包装
- Будь внимателен к дефектам упаковки.

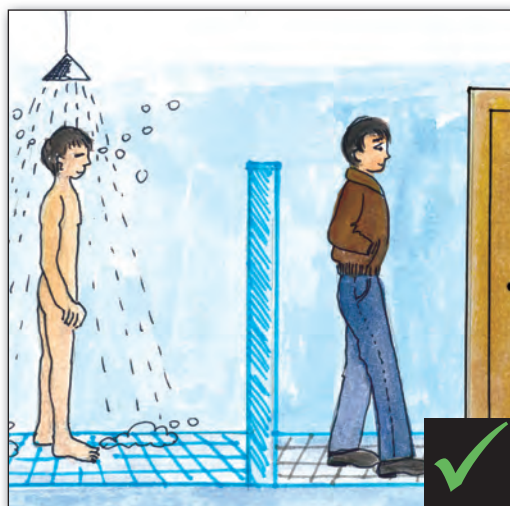
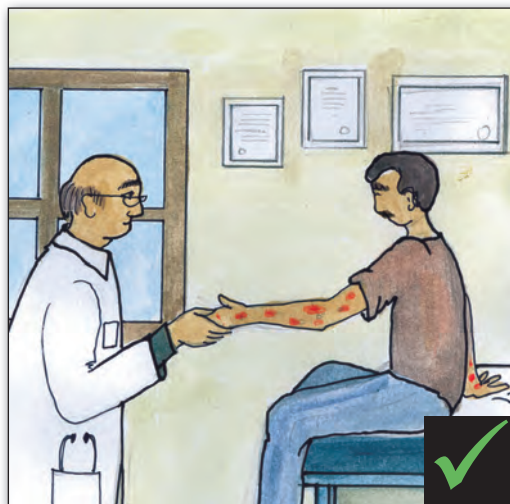
- Κατά την εργασία με χημικά (προετοιμασία διαλυμάτων, εφαρμογή) απαγορεύεται το κάπνισμα και η κατανάλωση φαγητού και ποτού.
- During the work with chemicals (preparation of solutions, spraying) do not smoke, or eat, or drink.
- Pendant des opérations avec des produits chimiques (préparation de mélanges, application), il est interdit de fumer, de manger, et de boire.
- Gjatë punimit me lëndë kimike (përgatitja e solucionëve, spikatjes) ndalohet duhani dhe konsumi i ushqimit.
- По време на работата с химикали (подготовка на разтворители, прилагане) е забранено пушенето и консумацията на храна.
- Nie palić ani nie jeść podczas pracy z chemikaliami (przygotowywanie roztworów lub rozpryskiwanie).
- أثناء العمل في المواد الكيميائية (تحضير محاليل، مركبات الرش) لا تدخن، أو تأكل.
- În timpul operațiunilor cu substanțe chimice (prepararea soluțiilor, pulverizare), nu fumați, nu beți și nu mâncați.
- کیمیائی مادوں (محلول کی تیاری، اسپرے) کے ساتھ کام کرتے وقت سگریٹ نوشی یا کھانا نہ کھائیں۔
- 在使用化学物品工作时（配制溶剂、喷漆）禁止吸烟或进食。
- При работе с химикатами (приготовлении растворов, распылении) запрещается курить или есть.



- Τα συμπτώματα από τη χρήση επικίνδυνων ουσιών (φυτοφάρμακα κλπ.) δεν φαίνονται πάντα αμέσως!
- The symptoms in the use of dangerous substances (pesticides etc.) are not always apparent immediately!
- Les symptômes de l'utilisation de matières dangereuses (pesticides, etc.) ne sont pas toujours immédiatement visibles!
- Simptomat nga përdorimi i lëndëve kimike të trezikshme (pesticidet etj) nuk duken gjithmonë menjëherë!
- Симптомите от употребата на опасни вещества (пестициди и други) не проличават веднага!
- Objawy wchłonięcia substancji niebezpiecznych (pestycydów itp.) nie zawsze pojawiają się od razu.
- الأعراض في حالة استخدام مواد خطرة (مبيدات حشرية، إلخ) دائما ما لا تظهر على الفور.
- Simptomele generate de utilizarea substanțelor periculoase (pesticide etc.) nu sunt întotdeauna evidente imediat!
- خطرناک مواد (حشرات کش وغیرہ) کے استعمال سے پیدا ہونے والی علامات ہمیشہ فوری طور پر ظاہر نہیں ہوتیں۔
- 使用危险物质（杀虫剂等）引起的症状往往不会立即表现出来。
- Симптомы отравления опасными веществами (пестицидами и т. п.) не всегда проявляются сразу.

- Χρησιμοποιείτε πάντα και με σωστό τρόπο τα κατάλληλα Μέσα Ατομικής Προστασίας (φόρμα, γάντια, μάσκα και μπότες).
- Wear always and in the proper way the appropriate personal protective equipment (overalls, gloves, mask and boots).
- Utilisez toujours correctement les moyens de protection individuelle appropriés (combinaison, gants, masque, bottes).
- Përdorni gjithmonë në mënyrë të rregullt mjetet e përshtatshme të sigurimit personal (kominoshe, dorashka dhe çizme).
- Използвайте винаги по правилния начин подходящите Лични Предпазни Средства (гащеризон, ръкавици, маска и ботуши).
- Należy prawidłowo korzystać ze wszelkich koniecznych środków ochrony osobistej (kombinezony, rękawice, maski i buty).
- التزم دائماً بلبس معدات الوقاية الشخصية بطريقة ملائمة (ثياب العمل، وقفازات، وقفاز، وحذاء طويل الساق).
- Purtați întotdeauna și în mod corect echipamentul personal de protecție adecvat (salopetă, mănuși, mască și încălțăminte).
- ہمیشہ مناسب طریقے سے مناسب ذاتی حفاظتی سامان (لبادے، دستائے، ماسک اور جوتے) پہنیں۔
- 始终以正确的方式穿戴个人防护设备（穿工装服、戴手套、戴面罩及穿靴子）。
- В нужных случаях следует обязательно пользоваться индивидуальными защитными средствами (комбинезоном, перчатками, маской и сапогами).

- Μετά τις εργασίες ψεκασμού, πλυθείτε κατάλληλα και φορέστε καθαρά ρούχα. Τα χρησιμοποιούμενα ρούχα πλένονται μετά από κάθε χρήση. Η καθαριότητα προλαμβάνει τις ασθένειες.
- After spraying take a shower and wear clean clothes. Wash the used clothes. Hygiene prevents diseases.
- Après les opérations de pulvérisation, lavez-vous bien et mettez des vêtements propres. Les vêtements sales doivent être nettoyés après chaque utilisation. La propreté permet de prévenir les maladies.
- Pas procedurës së spikatjes, lahari dhe vishni rroba të pastra. Rrobot e përdorura lahen pas çdo përdorimi. Pastrimi parandalon Sëmundjet.
- След приключването на пръскане, измийте се добре и се облечете с чисти дрехи. Използваните дрехи се перат след всяка употреба. Чистотата предотвратява болестите.
- Po rozpryskiwaniu skorzystać z natrysku i zmienić odzież. Wyprać stosowaną podczas rozpryskiwania odzież. Higiena zapobiega chorobom.
- بعد الرش، عليك بالاعتسال ولبس ملابس نظيفة. و عليك أيضاً غسل الملابس المستعملة. فالعادات الصحية تمنع الأمراض.
- După operațiunea de pulverizare, faceți un duș și îmbrăcați-vă cu haine curate. Spălați hainele purtate. Igiena ajută la prevenirea îmbolnăvirilor.
- اسپرے کرنے کے بعد نہائیں اور صاف کپڑے پہنیں۔ استعمال شدہ کپڑوں کو دھوئیں۔ صحت و صفائی بیماریوں سے بچاتی ہے۔
- 在喷漆后淋浴并穿著干净的衣物。清洗穿过的衣物。讲究卫生可预防疾病。
- После распыления химикатов следует принять душ и одеть чистую одежду. Исползованную одежду следует постирать. Соблюдение правил гигиены поможет предотвратить возникновение заболеваний.



Για περισσότερες πληροφορίες στα θέματα ασφάλειας και υγείας στην εργασία, απευθυνθείτε:
Στο Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης.

1. Γενική Διεύθυνση Συνθηκών και Υγιεινής της Εργασίας

Πειραιώς 40, 10182 Αθήνα, Τηλ.: 210-3214327

α. Διεύθυνση Συνθηκών Εργασίας (Δ10)

Τηλ.: 210-3214105, 3214436, 3214417, 3213673, Φαξ: 210-3319776

e-mail: grhsa@otenet.gr

β. Κέντρο Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας (Κ.Υ.Α.Ε) (Δ11)

Τηλ.: 210-3214147, 3214532, 3214820, Φαξ: 210-3214197, e-mail: kyae@otenet.gr

γ. Διεύθυνση Διαχείρισης της Πληροφόρησης, Επιμόρφωσης και Παρακολούθησης Πολιτικής Συνθηκών Εργασίας για θέματα Ασφάλειας και Υγείας (Δ24)

Τηλ.: 210-3214310, 3213673, 3214436, 3214033, Φαξ: 210-3214310, e-mail: grhsa.@otenet.gr

2. Κεντρική Υπηρεσία του Σώματος Επιθεώρησης Εργασίας (Σ.Ε.Π.Ε)

Δ/ση Προγραμματισμού και Συντονισμού Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης

Δραγατσανίου 8, Αθήνα 10110, τηλ. 210-3748810, 3748711, 3748713, Φαξ: 210-3215716

e-mail: ypersepe@otenet.gr

3. Τεχνικές και Υγειονομικές Επιθεωρήσεις Εργασίας του Σώματος Επιθεώρησης Εργασίας σε όλη την Ελλάδα.

Στο διαδίκτυο <http://www.yeka.gr> και <http://osha.europa.eu/en>

For more information on occupational safety and health issues you may contact:
Ministry of Labour and Social Security.

1. General Directorate of Working Conditions and Health

Pireos 40, 10182 Athens, Tel.: 210-3214327

a. Directorate of Working Conditions (D 10)

Tel.: 210-3214105, 3214436, 3214417, 3213673, Fax: 210-3319776

e-mail: grhsa@otenet.gr

b. KYAE – Centre for Occupational Health and Safety (D 11)

Tel.: 2103214147, 3214532, 3214820 Fax: 210-3214197, e-mail: kyae@otenet.gr

c. Directorate for OSH Information Management, Training and Monitoring of Policies on OSH Issues (D 24)

Tel.: 210-3214310, 3213673, 3214436, 3214033, Fax: 210-3214310, e-mail: grhsa@otenet.gr

2. Central Service of Labour Inspectorate (SEPE)

Directorate for planning and coordinaton of technical and sanitary inspection

Dragatsaniou 8, Athens 10110, Tel. 210-3748810, 3748711, 3748713, Fax: 210-3215716

e-mail: ypersepe@otenet.gr

3. Occupational Safety and Health Inspectorates of the Labour Inspectorate in entire Greece.

Internet: <http://www.yeka.gr> and <http://osha.europa.eu/en>



PROGRESS VP/2008/005



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ	Δράσεις για την προώθηση της Αρχής της Ισής Μεταχείρισης	ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ ΚΑΙ ΙΣΩΝ ΕΥΚΑΙΡΙΩΝ
MINISTRY OF LABOUR AND SOCIAL SECURITY	Actions for promoting the equal treatment principle	EUROPEAN COMMISSION DIRECTORATE GENERAL OF EMPLOYMENT, SOCIAL AFFAIRS AND EQUAL OPPORTUNITIES
MINISTÈRE DU TRAVAIL ET DE LA SÉCURITÉ SOCIALE	Actions pour la promotion du principe de l'égalité de traitement	COMMISSION EUROPÉENNE DIRECTION GÉNÉRALE DE L'EMPLOI, DES AFFAIRES SOCIALES ET DE L'ÉGALITÉ DES CHANCES
MINISTRIA E PUNËS DHE SIGURIMIT SHQËROR	Iniciativa për promovimin e principit të trajtimit të barabartë	KOMISIONI EUROPIAN DREJTORIA E PËRGJITHSHME E PUNËSIMIT, ÇËSHTJEVE SOCIALE DHE SHANSEVE TË BARABARTA
МИНИСТЕРСТВО НА ТРУДА И СОЦИАЛНОТО ОСИГУРЯВАНЕ	Действия за насърчаване принципа на равното третиране	ЕВРОПЕЙСКА КОМИСИЯ ГЕНЕРАЛНА ДИРЕКЦИЯ ПО ТРУДОВА ЗАЕТОСТ, СОЦИАЛНИ ВЪПРОСИ И РАВНИ ВЪЗМОЖНОСТИ
MINISTERSTWO PRACY I OPIEKI SPOŁECZNEJ	Akcje promujące zasadę równego traktowania	KOMISJA EUROPEJSKA DYREKCJA GENERALNA ZATRUDNIENIE, SPRAWY SPOŁECZNE I RÓWNOŚĆ SZANS
وزارة الصحة والضمان الإجتماعي	حملة توعية بمبدأ المساواة والمعاملة بالمثل	المديرية العامة للوظيفة الشؤون الاجتماعية و الفرص التساوية
MINISTERUL MUNCII ȘI SECURITĂȚII SOCIALE	A acțiunile de promovare a principiului de egalitate a șanselor	COMUNITATEA EUROPEANĂ DIRECȚIA GENERALĂ OCUPAREA FORȚEI DE MUNCĂ, PROBLEME SOCIALE ȘI ȘANSE
وزارات صحت اور سوشل انشورینس	بہ قدم یکساں ابتدائی علاج کرا کے بڑھانے کے لیا گیا ہے	عہدہ نظامت برائے ملازمت سماجی امور اور مساوی مواقع
劳动与社会保障部	促进平等待遇原则的活动。	欧洲委员会就业、社会事务及平 等机会司
МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ	ДЕЙСТВИЯ ПО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПРИНЦИПА РАВНОГО ОТНОШЕНИЯ	ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ЕВРОКОМИССИИ ПО ТРУДУ, СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ И РАВНЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ