

- Troubles musculo-squelettiques des membres supérieurs ...
- Jambes lourdes, varices aggravées par la station debout prolongée ...

POSTURES PÉNIBLES, GESTES RÉPÉTITIFS, MANUTENTION

Stress, fatigue, troubles du sommeil, perturbation de la **vie sociale** (Horaires irréguliers, ou coupés, travail le weekend end, travail sous contrainte de temps, responsabilité, confrontation avec la maladie ou la mort, agressivité...)

CONTRAINTES RELATIONNELLES ET ORGANISATIONNELLES

Infections virales, bactériennes ou autres
RISQUES INFECTIEUX

(produits d'entretien)
Rhinite, irritation de la peau, des voies aériennes, allergies, atteinte oculaire par projection

PRODUITS CHIMIQUES

Chutes (de plain-pied ou de hauteur), **coupures, chocs contre du mobilier** (contusions), **AES** (contact avec des liquides biologiques), **accidents de la route, douleurs ostéoarticulaires lors des manipulations à la personne**

ACCIDENTS DU TRAVAIL

LES PRINCIPAUX RISQUES ET CONSÉQUENCES



ADOPTÉZ LES BONS GESTES ET LES BONNES PRATIQUES



QUELQUES CONSEILS

Protégez vos articulations

- Utilisez au maximum le matériel de ménage permettant de limiter les postures contraignantes (manche télescopique, système d'essorage assisté, ramasse poussières avec manche...)
- Facilitez l'accès au lit et à la personne en déplaçant tous les obstacles gênants
- Utilisez les aides techniques à la manutention des personnes

Protégez-vous du risque routier

- Respectez le code de la route
- Si vous prenez des médicaments entraînant une baisse de la vigilance, parlez-en à votre médecin
- Vérifiez régulièrement le bon état du véhicule

Protégez-vous du risque biologique :

- Respectez les règles d'hygiène : lavage de mains, utilisation de la solution hydro alcoolique en respectant les recommandations, inefficace en cas de gale...
- Portez vos équipements de protection individuelle : tenue de travail, gants adaptés, chaussures fermées avec maintien, masque ...
- Prenez connaissance du protocole AES (Accident par Exposition au Sang)
- Tenez vos vaccinations à jour

Protégez-vous du risque chimique

- Lisez les étiquettes, pictogrammes et mentions de danger, des produits
- Utilisez les équipements de protection adaptés à votre disposition
- Aérez systématiquement lors de l'utilisation des produits d'entretien

Pour éviter les chutes de plain-pied/accidents :

- Supprimez les causes de chute (tapis, fils électriques au sol, sols mouillés...)
- Portez des chaussures fermées avec maintien, sans talon

Pensez à vous former et à vous informer

- Participez aux groupes d'analyse des pratiques professionnelles et de parole entre collègues si cela existe dans votre établissement

A SAVOIR

PARTICIPATION FORMATIONS
PRAP
(PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE)
SST
(SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL)