

Vous utilisez des produits de désinfection, des détergents,...

**Vous êtes exposés au risque chimique.
Ces produits génèrent des risques d'intoxication, d'allergie
et/ou de brûlure par inhalation, ingestion ou contact cutané.**

Prévention

- Lire les étiquettes (connaître les pictogrammes), respecter les consignes d'utilisation (dilution, stockage) et les protocoles de nettoyage,
- En cas de reconditionnement de produits, reproduire l'étiquette sur le nouveau contenant, ne pas utiliser les récipients de type alimentaire, ne jamais mélanger les produits,
- Porter les EPI appropriés : gants, tenue de travail, lunettes, ...,
- Se laver régulièrement les mains avec un savon et les sécher,
- Signaler toute irritation de la peau, des yeux, des voies respiratoires ou autres symptômes au médecin du travail.

Fiche
conseil
N°7

Vous effectuez des actes de radiodiagnostic.

**Vous êtes exposés aux risques des rayonnements ionisants
et/ou électromagnétiques.**

Prévention

- S'éloigner le plus possible des sources de rayonnements,
- Utiliser les moyens de protections collectifs adaptés (paravent,...),
- Porter les EPI : tablier de plomb, cache-thyroïde, gants, lunettes,...,
- Porter son dosimètre (individuel et nominatif) pour les rayonnements ionisants,
- Signaler à votre médecin du travail le plus précocement possible votre état de grossesse,
- Respecter les accès réglementés des différentes zones de travail,
- Consulter la Personne Compétente en Radioprotection en cas de doute ou de questionnements pour les rayonnements ionisants.

Organisation des secours (accident, incendie) :

- > Connaître les Consignes en cas d'accident ou d'incendie,
- > Repérer les extincteurs et s'informer de leur utilisation.

Hygiène de vie :

- > Prévoir des temps de récupération suffisants (sommeil),
- > Avoir une alimentation équilibrée, limiter les excitants (café, thé...),
- > Ne pas consommer de produits modifiant le comportement ou les réflexes,
- > La pratique d'une activité physique régulière protège vos articulations.

Ne pas jeter sur la voie publique / crédit photo - fotolia / conception - Cali Com / 2017

Sensibilisation aux risques professionnels

**Professions de la santé,
soins à la personne,
Médical et paramédical**
(En institution, à domicile ou en transports médicalisés)

N'hésitez pas à nous contacter pour tout conseil
ou problème de santé en relation avec le travail.

GEST05
Gap - Embrun - Briançon
Tél 04 92 51 34 23

Santé Prévention au Travail

www.gest05.org
www.presanse-pacacorse.org

Vous réalisez des transferts, (ré) installez les personnes,

déplacez les fauteuils roulants et les chariots, ...,

Vous réalisez des gestes répétitifs à cadence prédéfinie lors des toilettes, des distributions de plateaux repas, ...,**Vous êtes exposés aux risques de douleurs ou lésions des membres supérieurs et du dos (TMS : Troubles Musculo Squelettiques).****Prévention**

- Privilégier l'utilisation des aides à la manutention (lève personne, verticalisateur, ...), s'assurer de la participation de la personne soignée, favoriser le travail en binôme,
- S'assurer que l'environnement (revêtements du sol, largeur des passages, lieu de stockage, ...) est adapté au matériel et aux tâches à réaliser,
- Faire remonter les difficultés de manutention rencontrées (également si vous intervenez à domicile) et signaler vos pistes d'améliorations à votre employeur,
- Alterner les tâches et les postures de travail,
- Favoriser le travail à bonne hauteur et respecter les angles de confort articulaires,
- Se former ou réactualiser sa formation à la manutention et s'approprier le matériel,
- Veiller à bien s'hydrater.

Fiches
conseil
N°1&2**Vous pouvez être en contact avec des liquides biologiques (sang, urines, selles, ...) et/ou des germes pathogènes,****Vous êtes exposés au risque de contaminations.****Prévention**

- Appliquer les précautions standards (lavage des mains, tenues adaptées, ...) et respecter les mesures spécifiques (patients en isolement, ...),
- Porter les Equipements de Protection Individuelle (EPI) nécessaires lors des soins,
- Respecter le circuit d'élimination des déchets infectieux,
- Nettoyer, désinfecter et protéger toute plaie,
- Signaler et déclarer en accident du travail tout Accident d'Exposition au Sang (AES) ou liquide biologique et appliquer le protocole,
- Tenir vos vaccinations à jour.

Fiche
conseil
N°10**Vous êtes en contact avec des personnes en souffrance ou avec des comportements agressifs. Vous devez faire face à une charge de travail parfois élevée avec des contraintes temporelles fortes.****Vous êtes exposés au risque d'épuisement professionnel (« burn-out ») ou d'autres risques pour votre santé mentale et/ou physique (RPS – Risques Psycho-Sociaux).****Prévention**

- Face à l'agressivité, communiquer et garder son calme,
- S'informer sur les circuits de remontées de l'information et signaler les difficultés rencontrées,
- Partager les pratiques entre professionnels,
- Consulter précocement un professionnel en cas d'atteinte à la santé (troubles de sommeil, troubles de l'humeur, anxiété, ...),
- En cas de travail isolé, disposer d'un moyen de communication (DATI),
- Se former sur l'anticipation et la gestion des conflits.

Fiches
conseil
N°8,9&11**Vous travaillez en horaires décalés, de nuit, en équipes successives,****Ces expositions peuvent favoriser l'apparition de certaines pathologies (hypertension, troubles digestifs, troubles du sommeil et de l'humeur, ...) ou d'autres perturbations de l'horloge biologique.****Prévention**

- Organiser des temps de récupérations suffisants,
- Concilier vie sociale, familiale et professionnelle,
- Limiter la consommation de café, thé, tabac et sucre,
- Privilégier la prise d'une collation riche en protéines vers 2h du matin,
- Maintenir une activité physique régulière,
- Prendre un petit déjeuner le matin avant d'aller vous reposer, cela permet de limiter le réveil lié à la « fringale ».

Vous vous déplacez à pied, avec des véhicules,**Vous êtes exposés aux risques de glissades, de chutes de plain-pied et d'accidents de la route.****Prévention**

- Organiser les déplacements (temps de trajet, itinéraire, conditions météo,...),
- Porter des chaussures adaptées aux différentes activités et aux conditions extérieures (terrains accidentés, verglas,...),
- Veiller au bon état des véhicules d'entreprise (signaler les dysfonctionnements),
- Respecter les consignes de sécurité, de vigilance, lors des déplacements et de la conduite.

Fiche
conseil
N°6