

Risque chimique

Le **risque chimique** peut prendre différentes formes (solide, liquide, gaz, vapeur) et avoir des effets très divers sur la santé (de la simple sécheresse cutanée à la brûlure chimique, en passant par les allergies respiratoires et cutanées).



Un produit de nettoyage est un produit chimique :

Lisez attentivement les étiquettes des produits que vous êtes amenés à utiliser, respecter les précautions d'utilisation et les dosages ;

Évitez tout mélange de produits et rebouchez toujours le flacon après utilisation ;

Portez des gants et après le lavage des mains, pensez à réhydrater votre épiderme avec une crème adaptée.



Stress - Risques psychosociaux

Les **contraintes organisationnelles** (multiplicité des tâches, amplitude des horaires de travail...), le **travail de nuit** et le **contact relationnel** (avec la clientèle, votre employeur ou vos collègues) peuvent être **générateurs de stress, de contractures musculaires, de troubles digestifs ou du sommeil...**



Dormir c'est récupérer physiquement et psychologiquement : prenez soin de votre sommeil (7 à 8 heures par nuit, jamais moins de 6 heures par 24 heures) ;

Ne négligez pas la sieste ;

Organisez votre travail pour pouvoir anticiper les fluctuations d'activité ;

Ayez des tâches bien définies et adaptées à vos compétences ;

Sachez vous détendre après le travail pour décompresser.



Si vous constatez ces symptômes, contactez votre médecin avant que votre état ne s'aggrave.



Conseil + : La pratique d'un sport ou d'une activité physique, même légère, peut vous aider à maintenir (ou à accroître) les capacités fonctionnelles de votre système musculo-squelettique, à combattre le stress et à favoriser votre équilibre de vie...

Hygiène au travail

Portez des vêtements de travail propres et changez-les régulièrement ; Lavez-vous les mains fréquemment, notamment après chaque passage aux toilettes.

Hygiène et sécurité

Respectez le règlement intérieur et les consignes de sécurité qui vous seront données à votre arrivée.

Demandez et portez des protections individuelles si votre activité vous expose à des risques particuliers : c'est une obligation de votre employeur de vous les fournir.

Hygiène générale

Faites 3 repas par jour, sans oublier le petit déjeuner ;

Respectez votre sommeil et dormez au moins 7 heures par nuit ;

Hydratez-vous : buvez au minimum 1,5 litre d'eau par jour.

Qu'est-ce qu'un accident du travail ?

Article L. 411-1 du Code de la Sécurité sociale : « *Est considéré comme accident du travail, quelle qu'en soit la cause, l'accident survenu par le fait ou à l'occasion du travail, à toute personne salariée ou travaillant, à quelque titre ou en quelque lieu que ce soit, pour un ou plusieurs employeurs ou chefs d'entreprise.* [...]»

Tout accident, même bénin doit être signalé au plus tôt par la victime à son employeur : celui-ci doit faire une déclaration à la Sécurité sociale dans les 48 h. En cas de refus de son employeur, le salarié peut faire la déclaration seul, directement à la Sécurité sociale.

Le Médecin du Travail, un interlocuteur privilégié

Il conseille le salarié et l'employeur ;

Il est lié par le secret médical ;

Il aide à améliorer les postes et à les adapter à la santé des salariés.

N'hésitez pas à demander conseil à votre Médecin du Travail.

SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL DE SAINT-MALO

4-6 rue Augustin Fresnel

BP 154 – 35408 Saint-Malo Cedex

Tel. : 02.99.81.12.22

www.sante-travail-saint-malo.org

Saisonniers

de l'hôtellerie

Évitez de vous mettre dans de sales draps,
prenez garde aux risques de votre job d'été !

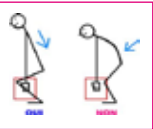


Vos tâches sont multiples, vos risques aussi !



Manutentions manuelles

PORTER, POUSSER, TIRER, LEVER, POSER ou DÉPOSER des charges même peu lourdes implique des efforts physiques. Effectuées à rythme soutenu ou de façon répétitive, **les manutentions sollicitent à l'excès : les os, les articulations, les tendons, les muscles.** Elles peuvent ainsi provoquer des accidents, douleurs, fatigue ou maladies comme **les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)**, les lombalgies et autres problèmes dorsaux ou articulaires...



Adoptez les bonnes postures ; Utilisez les moyens de manutention mis à votre disposition (chariot, desserte) et informez votre supérieur lorsqu'ils sont abîmés (roulettes usées...) Répartissez bien les charges sur les chariots mais attention à ne pas trop les surcharger...



Postures de travail et piétinement

Les contraintes posturales et articulaires, en lien avec votre travail, peuvent entraîner des tensions articulaires et des douleurs dorso-lombaires ;

La station debout prolongée et le piétinement font partie de votre métier, et **peuvent être à l'origine de jambes lourdes, de problèmes circulatoires, de mal de dos...**



Adoptez les bonnes postures : évitez les flexions et les torsions du dos, mettez un genou à terre pour border les lits, pour nettoyer les douches et les baignoires ;
Alternez au maximum les tâches et les positions «assis/debout» ;
Travaillez en alternance avec la main droite et la main gauche ;
Portez des chaussures adaptées : confortables, antidérapantes, stables et avec 2-3 cm de talons.



Conseil + : Vous piétez toute la journée: pour favoriser la circulation du sang, effectuez un massage de vos jambes de bas en haut avec un jet d'eau froide et pensez à surélever vos jambes pour dormir...



Chutes de plain-pied, glissades...

Un dérapage est vite arrivé :
Sol gras ou mouillé, avec marche(s) ou dénivellation ;
Passage étroit, encombré, difficile d'accès ;
Travail dans la précipitation...



Nettoyez rapidement les salissures susceptibles de faire glisser ;
Dégagez les allées, éclairez-les suffisamment, et ne laissez pas traîner les fils d'aspirateurs ;
Portez des chaussures antidérapantes ;
Placez un tapis antidérapant ou une serviette dans le fond de la baignoire ou du bac de douche lors du nettoyage...



Blessures, coupures, risque infectieux

Un accident peut très vite survenir et avec lui, **le risque infectieux : les liquides biologiques** (salive, sang et autres fluides corporels...) **sont potentiellement présents sur les draps, serviettes, draps de bains, lavabos, douches, poubelles** (contenu...) **Ayez une hygiène des mains rigoureuse et portez des gants.**



Portez des gants de ménage ou en nitrile pour le nettoyage des sanitaires, la manipulation du linge sale et le contact avec les ordures ;
Ne mettez pas vos mains au fond des poubelles pour prendre les déchets même si elles sont peu remplies, ni dans les recoins non accessibles à la vue...



Les gants en LATEX (poudrés ou non poudrés) peuvent être à l'origine de réactions allergiques graves. Privilégiez les gants en nitrile et en vinyle.



En cas de blessure :

Informez-vous sur l'emplacement de la trousse d'urgence ;
Désinfectez toute plaie même minime ;
Vérifiez vos vaccinations ;
En cas de piqûre par aiguille souillée, appliquez la procédure d'exposition au sang...



Electrification



Pour éviter une mauvaise décharge :



Ne branchez jamais un appareil électrique en ayant les mains humides ou près d'un point d'eau ;
Coupez l'alimentation de la machine après utilisation ;
Évitez de multiplier les branchements et les rallonges électriques.



Vous vous êtes piqué ?



Surtout, ne faites pas saigner !

Dans l'immédiat :

Nettoyez la plaie à l'eau et au savon, rincez.
Désinfectez par contact ou immersion pendant au moins 5 minutes avec un soluté de Dakin pur ou à défaut avec de la Bétadine dermique jaune pure.

Dans la 1ère heure :

Contactez le service des urgences de votre hôpital.

Dans les 24 heures :

Faites établir un certificat médical initial d'accident du travail ;
Contactez votre Médecin du Travail pour déclarer l'accident de travail, organiser le suivi sérologique et clinique et analyser les circonstances de l'accident d'exposition au sang (AES)...

Déclarez cet AES
auprès de votre employeur.