



FACTEURS DE RISQUE

Manutention, gestes répétés, posture debout prolongée et piétinements

Douleurs dorsales et articulaires (coudes, genoux, poignets). Douleurs au niveau des jambes (jambes lourdes et varices)

Risque biologique, chimique et infectieux

Allergies respiratoires et cutanées. Risques en rapport avec des produits Cytotoxiques, Mutagènes et Reprotoxiques (CMR). Pandémie. Accidents avec exposition au sang

Rythmes de travail (horaires décalés ou coupés, jour/nuit, week-end)

Troubles psychosomatiques (stress, fatigue, troubles du sommeil et pondéraux). Désorganisation de la vie sociale et familiale

Pression temporelle, poste à responsabilité, charge émotionnelle (décès)

Burn-out, syndrome anxio-dépressif

Accidents du travail

Chutes par glissade, de plain-pied ou de hauteur. Agression physique et/ou verbale

CONSEILS

Adopter les bons gestes et les bonnes postures

Respecter les principes de manutention (port de la charge au plus près du corps...)

Respecter les articulations (ne pas tordre le tronc, fléchir les jambes, gagner la ceinture abdominale)

Privilégier le travail en binôme (change, manutention des patients)

Utiliser des aides mécaniques (lève-malade), si disponibles

Porter des bas de contention si nécessaire

Procéder au réveil musculaire

Faire des pauses régulières et si possible, s'asseoir

Faire des étirements

Prévenir le risque infectieux

Respecter les précautions standards et les protocoles (lavage des mains, nettoyage, désinfection des matériels, gestion des déchets souillés)

Utiliser les produits chimiques selon les recommandations du fabricant et les stocker dans un local identifié et ventilé

Appliquer régulièrement des crèmes hydratantes sur les mains

Vaccinations à jour

Faire face à la pression et à la charge émotionnelle

Prévoir des réunions de concertation régulières pour exprimer ses problèmes professionnels

S'aménager une zone tampon entre le service et le domicile

Verbaliser angoisses, inquiétudes auprès d'une personne compétente (cadre de santé, psychologue du travail...)

Adopter un mode de vie sain (alimentation équilibrée, sommeil, sport)

Prévenir les accidents

Porter des chaussures adaptées (lavables, fermées et antidérapantes)

Maintenir les espaces de circulation dégagés

Formations recommandées

Suivre les formations spécifiques aux risques auxquels vous êtes exposés

Se rapprocher de son employeur

Sensibilisations et e-learning dispensés par les SEST