

Adoptez une bonne hygiène de vie !

Buvez régulièrement de l'eau.

Prenez 3 repas par jour,
évitez les grignotages,
ne sautez pas de repas.

Dormez suffisamment dans un endroit calme
et si besoin faites une sieste.

Relevez vos jambes le soir.

Limitez votre consommation d'alcool.



Supprimez le tabac.

Ne consommez pas de stupéfiant.



Et pratiquez une activité physique régulière !



NUMÉROS D'URGENCE
www.112.fr

 POLICE-SECOURS 17	 SAPEURS-POMPIERS 18
 SAMU 15	 NUMÉRO D'URGENCE pour un personnel qualifié et expérimenté 114
 APPEL D'URGENCE EUROPÉEN 112	

Les polygrammes sont relatifs aux 112 européens. Voir sur www.112.fr

En cas de difficultés,
N'hésitez pas à contacter
votre médecin du travail.

Septembre 2022

www.aprevya.fr



SERVICE DE PRÉVENTION
ET DE SANTÉ AU TRAVAIL
AUDE - ARIÈGE

09 71 11 09 00

AGENT D'ENTRETIEN



SCANNEZ-MOI

www.aprevya.fr

Vos principaux risques

Manutention manuelle, postures pénibles, gestes répétitifs

Utilisation de machines (monobrosse, cireuse, ...)

- ⊃ Douleurs cou, dos, épaules, coudes, poignets, mains, jambes lourdes, problèmes veineux

Chutes, glissades sur sol humide

- ⊃ Contusions, entorses, fractures

Produits chimiques

- ⊃ Irritations peau et voies respiratoires, projections oculaires, allergies, eczéma, rhinites, asthme, ...



J'explose

Je flambe

Je fais flamber



Je nuis gravement

Je tue

Je suis sous pression



Je pollue

Je ronge

J'altère la sante

Risques infectieux

- ⊃ Infections bactériennes, virales, mycoses

Contraintes organisationnelles : amplitudes horaires, délais à respecter, déplacements multiples dans la journée

- ⊃ Stress, fatigue, irritabilité, perturbation de la vie sociale et familiale, troubles du sommeil, troubles digestifs

AYEZ UNE TROUSSE DE SECOURS À DISPOSITION



Les mesures de prévention

Protégez votre dos et vos articulations

- ⊃ Adoptez les bons gestes et postures (des formations existent)
- ⊃ Pour le port de charges, bien se placer devant la charge, fléchir les genoux en gardant le buste bien droit, se faire aider si charges trop lourdes, pousser sur les cuisses pour se relever
- ⊃ Alternez les tâches
- ⊃ Utilisez du matériel adapté à la tâche et aux locaux



Prévenez les accidents

- ⊃ Vérifiez l'état des appareils
- ⊃ Évitez que l'appareil ne passe sur le câble électrique, débranchez le en maintenant la fiche murale
- ⊃ Prenez garde à l'état des sols et aux obstacles
- ⊃ Signalez les sols glissants
- ⊃ Portez des chaussures de sécurité antidérapantes
- ⊃ Soyez formés à l'utilisation des produits, respectez les modalités d'utilisation, lisez les étiquettes
- ⊃ Ne mélangez pas plusieurs produits, ne transvasez pas dans d'autres contenants et si oui bien étiqueter
- ⊃ Portez toujours des gants, évitez le contact direct avec la peau
- ⊃ Stockez les produits dans un local spécifique
- ⊃ Lavez vous fréquemment les mains et appliquez des crèmes hydratantes



Prenez soin de vous

- ⊃ Protégez vos plaies, pas de contact direct avec les déchets, portez toujours vos gants, vérifiez vos vaccinations
- ⊃ Informez votre employeur de vos contraintes ou de vos difficultés si vous manquez de temps pour effectuer vos tâches correctement