

## Prenez soin de vous

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.



Faites vous suivre régulièrement par votre médecin.

Limitez votre consommation d'alcool. Supprimez le tabac. Ne consommez pas de stupéfiant.

Et pratiquez une activité physique régulière !



## En cas d'AES (Accident d'Exposition au Sang ou aux liquides biologiques)

Référez-vous au protocole de votre service s'il existe :

### IMMÉDIATEMENT

- ↳ Ne pas faire saigner
- ↳ Nettoyer immédiatement à l'eau et au savon puis rincer
- ↳ Désinfecter pendant 5 min. dans du Dakin
- ↳ En cas de projection dans les muqueuses, rincer abondamment au sérum physiologique ou à l'eau pendant 5 minutes

### DANS L'HEURE

- ↳ Prendre un avis médical pour évaluer le risque infectieux et débiter un traitement si nécessaire

### DANS LES 24 HEURES

- ↳ Déclarer l'accident de travail
- ↳ Contacter le médecin du travail pour assurer un suivi clinique et sérologique

### NUMÉROS D'URGENCE



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

Février 2023



SERVICE DE PRÉVENTION ET DE SANTÉ AU TRAVAIL  
AUDE - ARIÈGE

09 71 11 09 00

## PERSONNEL SOIGNANT



# Vos principaux risques

## Manutention manuelle, postures pénibles, gestes répétés

Manipulation répétée (matériel, personnes), port de charges (personnes, matériel, sacs de linge, ...), mauvaises postures (penché en avant jambes tendues, ...)

- ↳ Douleurs cou, dos, épaules, coudes, poignets, mains

## Station debout prolongée, piétinement

- ↳ Retour veineux déficient et stase sanguine (sang stagnant dans les jambes) créant ainsi une insuffisance veineuse

## Risque biologique

Soins techniques et d'hygiène, manipulation de linge souillé

- ↳ AES : Accident d'exposition au sang (Hépatite B et C, VIH)
- ↳ Gale, ...
- ↳ Bactéries multirésistantes

## Contraintes liées aux horaires de travail

Amplitude horaire, travail posté ou de nuit, changements de planning, ...

- ↳ Stress, fatigue, troubles du sommeil, irritabilité, troubles digestifs, prise de poids, perturbation de la vie sociale et familiale, troubles métaboliques (tension artérielle, glycémie, cholestérol, triglycérides, ...), cancer, ...

## Contraintes relationnelles

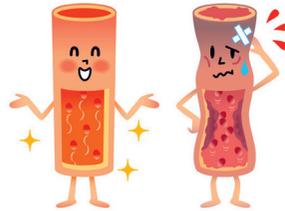
Confrontation à la maladie et/ou à la mort, agressivité des patients et/ou familles

- ↳ Stress, mal-être, anxiété, dépression, troubles du sommeil, troubles digestifs...

## Risque chimique

Utilisation de produits d'entretien, de médicaments

- ↳ Irritation de la peau et des voies respiratoires, allergie, asthme, problème cutané



# Les mesures de prévention

## Protégez votre dos et vos articulations

- ↳ Adoptez les bons gestes et postures (des formations existent) pour manipuler et déplacer les personnes
- ↳ Utilisez au maximum les outils d'aide à la manutention (rail, lève-malade, drap de glisse, verticalisateur, ...)
- ↳ Adaptez la hauteur du matériel (lit, adaptable, chariot-douche, ...)
- ↳ Prenez régulièrement de courtes pauses (temps de récupération physique), hydratez vous et faites des étirements pendant celles-ci



## Prévenez l'insuffisance veineuse



- ↳ Lorsque vous vous douchez, terminez par un jet d'eau froide sur vos jambes
- ↳ Lorsque vous êtes assis ou allongé, surélevez vos jambes
- ↳ Portez des chaussettes/bas de contention si nécessaire
- ↳ Pratiquez régulièrement la marche



## Protégez vous

- ↳ Portez des gants adaptés et changez les régulièrement
- ↳ Lavez-vous régulièrement les mains, et surtout avant de manger, boire, fumer, aller aux toilettes, et utilisez la solution hydroalcoolique
- ↳ Veillez à avoir une bonne hygiène corporelle, protégez vos plaies
- ↳ Portez un masque ou une sur-blouse si nécessaire
- ↳ Changez régulièrement de tenue de travail et séparez-la de votre tenue personnelle (vestiaire à 2 compartiments)
- ↳ Mettez vous à jour de vos vaccinations (DTP, hépatite B)
- ↳ Veillez à l'élimination des déchets contaminés (DASRI)

