

Adoptez une bonne hygiène de vie !

Buvez régulièrement de l'eau.

Prenez 3 repas par jour,
prenez le temps de manger, 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 stupéfiants.

Pensez à vérifier que vous êtes à jour
de vos vaccinations

Vérifiez que la trousse de secours est accessible,
complète et que les dates limites d'utilisation
des produits sont respectées

Et pratiquez une activité physique régulière !



AYEZ UNE TROUSSE DE
SECOURS À DISPOSITION



NUMÉROS
D'URGENCE  www.hopital.fr

POLICE-SECOURS
17

SAPEURS-POMPIERS
18

SAMU
15

NUMÉRO D'URGENCE
pour les personnes âgées et handicapées
114

APPEL
D'URGENCE
EUROPÉEN
112

Les pictogrammes sont réservés aux hôpitaux. Reprenez-les sur www.hopital.fr

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

Février 2024

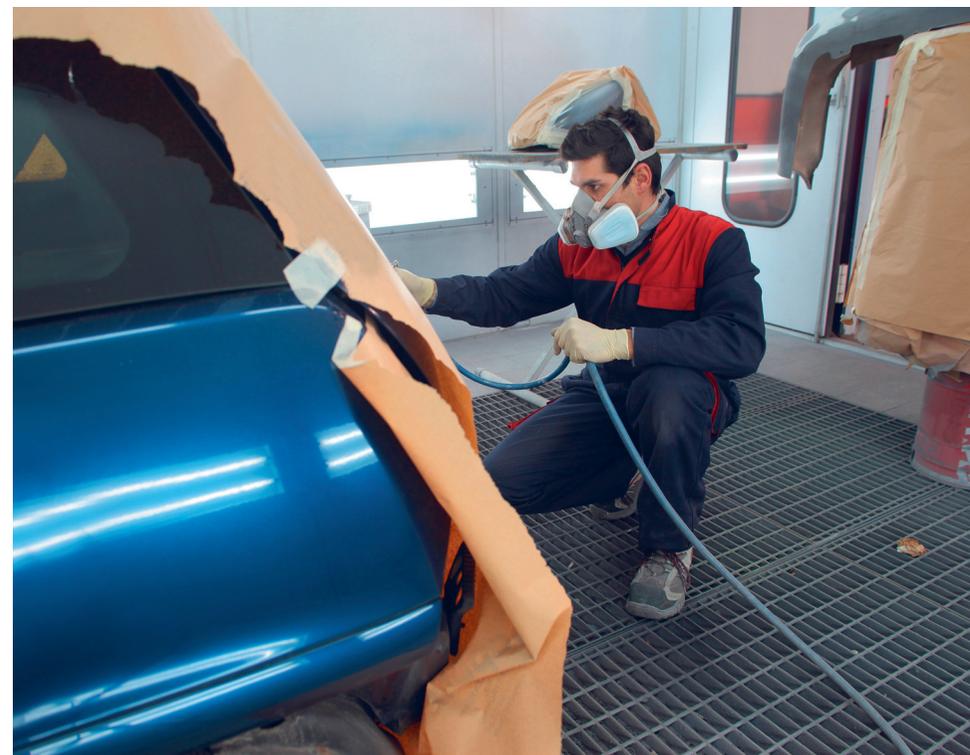
www.aprevya.fr



SERVICE DE PRÉVENTION
ET DE SANTÉ AU TRAVAIL
AUDE - ARIÈGE

09 71 11 09 00

CARROSSIER - PEINTRE



www.aprevya.fr

Les principaux risques

Manutention manuelle, postures pénibles, gestes répétés

Douleurs du cou, du dos, des épaules, des coudes, des poignets, des genoux : risque de TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)

Bruit

Lors des opérations de découpage, martelage, ponçage, pistolage, ...

- ↳ Fatigue auditive, acouphènes, perte auditive, surdité
- ↳ Déconcentration, stress, troubles du sommeil, fatigue ...

Vibrations

Lors de l'utilisation des outils électroportatifs vibrants

- ↳ Troubles circulatoires, arthrose, douleurs des membres supérieurs

Autres risques liés à l'utilisation d'outils, d'équipements et de machines

Disqueuse, perceuse, ponceuse, meuleuse, pont de levage, poste de soudage ...

- ↳ Coupure, écrasement, brûlure

Risques liés aux produits chimiques, poussières et fumées

Lors de l'utilisation de dégraissants, diluants peintures mastic et lors du ponçage et du soudage :

- * Atteintes cutanées par contact (peau, yeux, muqueuses) : irritation, eczéma, crevasses, dermatoses, conjonctivites
- * Atteintes respiratoires : irritations, allergies, rhinite, asthme, ...
- * Atteintes générales par ingestion accidentelle ou contact main-bouche et inhalation : atteinte du foie, des reins, des poumons, du système nerveux.

Risque incendie et explosion

- ↳ Présence de produits inflammables
- ↳ Soudure



Les mesures de prévention

Protégez votre audition

- ↳ Portez les protections auditives en privilégiant les bouchons moulés ou le casque

Protégez votre dos et vos articulaires

- ↳ Utilisez au maximum les outils d'aide à la manutention (diable, chariot et table roulante, ...)
- ↳ Adoptez les bons gestes et postures (des formations existent) pour manipuler et déplacer les charges
- ↳ Alternez les tâches
- ↳ Limitez la posture agenouillée ou accroupie, portez des pantalons munis de protections genoux ou utilisez des plaques de mousse
- ↳ Prenez régulièrement de courtes pauses (temps de récupération physique), hydratez-vous et faites des étirements.

Protégez vos voies respiratoires

- ↳ Utilisez des outils équipés d'aspiration
- ↳ Veillez au bon fonctionnement du système d'extraction dans la cabine, notifiez immédiatement à votre employeur tout dysfonctionnement
- ↳ Portez les E.P.I. (Équipement de Protection Individuel) : masque FFP2, à cartouche, muni des filtres adaptés aux produits utilisés... selon les tâches
- ↳ Entretenez les locaux avec un aspirateur industriel ou au balayage humide

Protégez vous des produits chimiques

- ↳ Prenez connaissance des pictogrammes de sécurité, respectez les consignes d'utilisation et de stockage
- ↳ Refermez chaque produit après usage
- ↳ Portez une tenue de travail couvrante
- ↳ Utilisez les gants adaptés aux produits et aux différentes tâches
- ↳ Respectez les règles d'hygiène, lavez-vous régulièrement les mains. Ne mangez pas, ne buvez pas, ne fumez pas dans les locaux de travail.



Et aussi :

- ↳ Maintenez votre zone de travail dégagée
- ↳ Soudez à distance des produits inflammables en portant les E.P.I. adaptés
- ↳ En cas de plaie, nettoyez-la et protégez-la avec un pansement