

Adoptez une bonne hygiène de vie !

Buvez régulièrement de l'eau.

Prenez 3 repas par jour,
évités 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**



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

GARAGISTE / MÉCANICIEN



www.aprevya.fr

Vos principaux risques

Produits chimiques

Liquide de refroidissement, liquide de frein, décapants, nettoyeurs, carburants, huiles :

- ↳ Irritations ou allergies, cutanées ou respiratoires
- ↳ Cancers
- ↳ Effets sur le système nerveux



Poussières et gaz

- * Poussières émises lors du travail sur les freins, l'embrayage, à l'utilisation de la soufflette, lors de meulage ...
- * Gaz d'échappement
- ↳ Irritations des yeux, des voies respiratoires, ...
- ↳ Maladies respiratoires, cancers

Coupure, brûlure

Lors de l'utilisation des outils, de la manipulation, de la pose et de la dépose des pièces au cours des opérations mécaniques

- ↳ Coupures, abrasions, plaies avec risque infectieux



Les troubles musculosquelettiques

Favorisés par les contraintes posturales (position penchée en avant ou en arrière, bras levés, accroupie,...), le port des charges, les gestes répétés, le travail au froid.

- ↳ Douleurs musculaires et articulaires
- ↳ Tendinites

Bruit

Provoqué par les outils à main, les soufflettes, les moteurs, le nettoyeur haute pression, le compresseur, l'aspirateur, les chutes d'objet...

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



La perte auditive est irréversible

Les mesures de prévention

Protégez-vous

- ↳ Lisez les étiquettes des produits (pictogrammes de sécurité), respectez les consignes d'utilisation et de stockage
- ↳ Portez les Équipements de Protection Individuelle (E.P.I.) adaptés (gants adaptés à la situation de travail, masque cartouche ou FFP3, ...)
- ↳ Aérez l'atelier fréquemment, utilisez les équipements mis à disposition (extracteur, capteurs de gaz et fumées d'échappement, ...)
- ↳ Évitez l'utilisation de la soufflette et du balai qui remettent en suspension les poussières, préférez le nettoyage par l'aspirateur industriel, ou le nettoyage humide.



Veillez à votre hygiène

↳ Hygiène des mains

Lavez-vous régulièrement les mains (et notamment avant de manger, boire, fumer, aller aux toilettes) avec un produit adapté

↳ Hygiène vestimentaire

Portez votre tenue de travail, changez-la régulièrement et si besoin au cours de la journée (produit chimique).

Séparez vos vêtements de travail de vos vêtements de ville

Protégez votre dos et vos articulations

- ↳ Utilisez les équipements de travail et les moyens de levage adaptés, faites appel à un collègue si besoin
- ↳ Adoptez les bonnes postures, utilisez un tapis de mousse ou des genouillères
- ↳ Alternez les tâches
- ↳ Maintenez votre zone de travail bien rangée

Préservez votre audition

- ↳ Utilisez les dispositifs antibruit disponibles (outil DOSIL, socles anti vibratils, silencieux sur les buses...)
- ↳ Portez les protections auditives mises à votre disposition : Bouchons d'oreilles, casque antibruit, au cours des tâches bruyantes effectuées dans l'atelier, par vous ou par vos collègues.

