

## 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 !



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

Fevrier2019



Mieux protéger pour mieux travailler  
SERVICE INTERPROFESSIONNEL DE SANTÉ AU TRAVAIL

## SERVICE INTERPROFESSIONNEL DE SANTÉ AU TRAVAIL

**SIST CARCASSONNE**  
27b, boulevard Marcou  
11000 CARCASSONNE  
Tel : 04 68 11 93 33  
Fax : 04 68 47 19 59

**SIST CASTELNAUDARY**  
13, rue Jean Durand  
11400 CASTELNAUDARY  
Tel : 04 68 23 08 95  
Fax : 04 68 23 21 10

**SIST LIMOUX**  
4, rue Saint Paul  
11300 LIMOUX  
Tel : 04 68 31 05 24  
Fax : 04 68 31 05 33

[www.sist-carcassonne.com](http://www.sist-carcassonne.com)

# AGENT D'ENTRETIEN



SCANNEZ-MOI

## 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, ...



AYEZ UNE TROUSSE DE SECOURS À DISPOSITION



### 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

## 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