

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

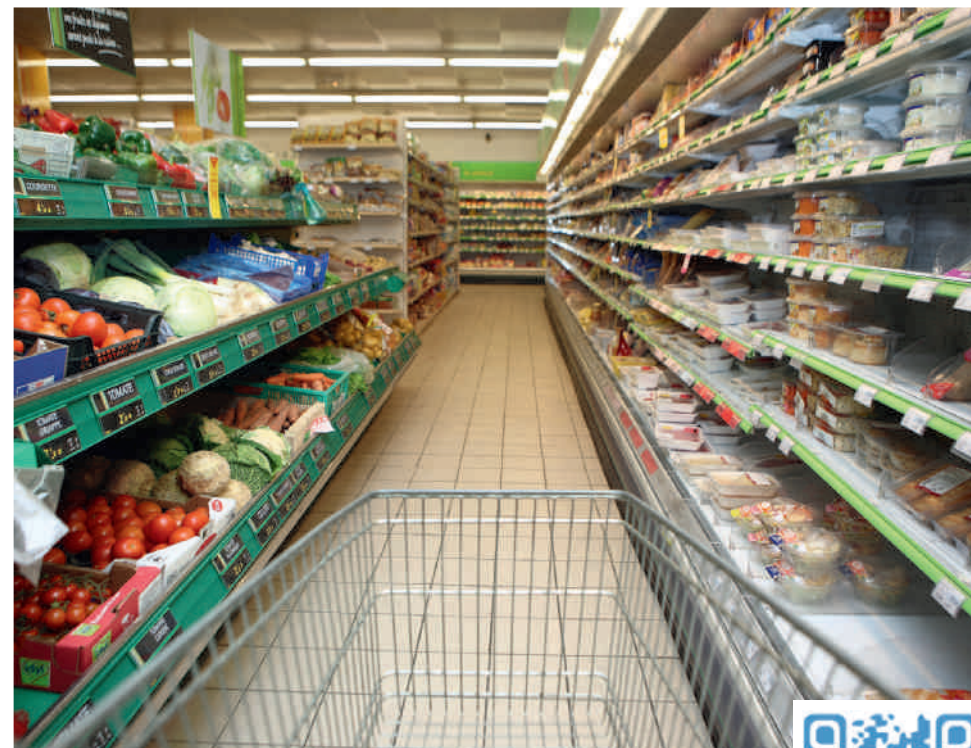
SIST CARCASSONNE
27b, boulevard Marcou
11000 CARCASSONNE
Tel : 04 68 11 93 33
Fax : 04 68 47 19 59

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

EMPLOYÉ(E) DE LIBRE SERVICE



SCANNEZ-MOI

Vos principaux risques

Manutention manuelle, postures contraignantes dont station debout prolongée avec piétinement, gestes répétitifs

- ↳ Douleurs cou, dos, épaules, coudes, poignets, mains, risque de troubles musculosquelettiques (T.M.S.), jambes lourdes, problèmes veineux

Contraintes organisationnelles et relationnelles : horaires décalés fractionnés, amplitude horaire importante, travail sous contrainte de temps, travail interrompu, agressivité des clients.

- ↳ Stress, fatigue, troubles du sommeil, troubles digestifs, prise de poids, perturbation de la vie sociale et familiale



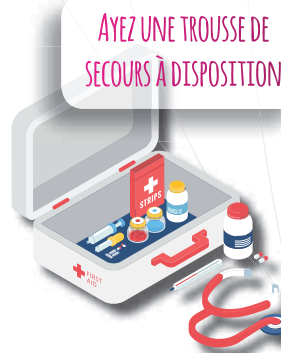
Contraintes liées à l'ambiance thermique

- ↳ Infections O.R.L., augmentation du risque de T.M.S.

Chutes, glissades sur sol humide

- ↳ Contusions, entorses, fractures

Coupures



Les mesures de prévention

Protégez votre dos et vos articulations

- ↳ Utilisez le matériel de manutention à disposition (chariots, diable, rolls, transpalette), faites vous aider
- ↳ Adoptez les bons gestes et postures (des formations existent)
 - Placez-vous au plus près de la charge
 - Fléchissez les genoux en gardant le buste bien droit
 - Utilisez la force des jambes
 - Évitez les torsions du buste
 - Travaillez les coudes près du corps et au plus près du plan de travail



- ↳ Organisez le stockage en rangeant les marchandises : des plus lourdes en bas aux plus légères en haut
- ↳ Alternez les tâches pour varier les postures et éviter les gestes répétitifs

Prévenez les accidents

- ↳ Dégagez les espaces de circulation (palettes, cartons, ...)
- ↳ Utilisez le matériel adéquat : P.I.R.L. (plateforme individuelle roulante légère) pour le stockage en hauteur
- ↳ Prenez garde à l'état des sols et signalez toute détérioration du sol et les sols glissants
- ↳ Portez vos E.P.I. (Équipement de Protection Individuel)
 - tenue de travail adaptée, y compris polaire et gants pour les chambres froides et la manutention des surgelés
 - chaussures de sécurité antidérapantes
 - gants de manutention
- ↳ Utilisez des cutters à lames rétractables
- ↳ Lavez-vous fréquemment les mains et appliquez des crèmes hydratantes, soignez les plaies et protégez-les avec un pansement

