

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

OPÉRATEUR DE PRODUCTION EN BLANCHISSERIE



SCANNEZ-MOI

Vos principaux risques

Manutention manuelle, postures pénibles, gestes répétitifs

Vous êtes exposé quand :

- Vous manipulez de façon répétée (chariots, bacs, linges,...)
- Vous portez des sacs de linge
- Vous adoptez de mauvaises postures (bras en l'air, torsion du dos pour prendre le linge, ...)
 - ↳ Douleurs cou, dos, épaules, coudes, poignets, mains

Station debout prolongée, piétinement

Notre mode de vie, un facteur héréditaire ou notre poste de travail (piétinement, station debout prolongée, chaleur excessive, absence d'activité physique, hygiène de vie) peuvent avoir pour conséquence un retour veineux déficient et une stase sanguine (sang stagnant dans les jambes) créant ainsi une insuffisance veineuse.

VEINE NORMALE
Le sang monte
mais ne
redescend pas



VEINE VARIQUEUSE
Le sang monte
et
redescend



Risques biologiques

Lorsque vous manipulez du linge souillé, vous risquez d'être en contact avec divers agents infectieux.

Bruit

Vous êtes exposés quand...

- Vous travaillez à proximité de machines bruyantes
 - Les techniciens font des réparations bruyantes à côté de vous
- ↳ Risque de perte d'acuité auditive voire surdité
 - ↳ Risque de stress

AYEZ UNE TROUSSE DE
SECOURS À DISPOSITION



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
- ↳ Faites régulièrement des étirements
- ↳ Placez-vous face au bac pour prendre le linge pour éviter les torsions au niveau du dos

QUELQUES RÈGLES POUR PRÉSERVER VOTRE DOS



Prévenez l'insuffisance veineuse

- ↳ Lorsque vous prenez votre douche, terminez par un jet d'eau froide sur vos jambes en remontant des pieds vers les hanches
- ↳ Lorsque vous êtes assis ou allongé, surélevez vos jambes
- ↳ Portez des chaussettes / bas de contention si nécessaire
- ↳ Pratiquez régulièrement la marche
- ↳ Utilisez un tapis anti-fatigue qui réduit la pénibilité du travail en position debout prolongée

Protégez vous

- ↳ Portez des gants adaptés et changez les régulièrement
- ↳ Lavez vous les mains avant de manger ou boire, fumer, aller au WC
- ↳ Changez régulièrement de tenue de travail et séparez la tenue personnelle (vestiaire à 2 compartiments)
- ↳ Tenez à jour vos vaccinations (DTP, hépatite B)

Limitez les expositions au bruit

- ↳ Portez vos bouchons d'oreilles individuels moulés ou jetables
- ↳ Entretenez vos protections, ne les laissez pas traîner, changez les si elles sont usées
- ↳ N'écoutez pas la musique trop fort, évitez les écouteurs