

ORGANISATION DES SECOURS (ACCIDENT, INCENDIE)



- ▶ Connaître les consignes en cas d'accident ou d'incendie ;
- ▶ Connaître l'emplacement de la trousse de secours, repérer les extincteurs et s'informer de leur utilisation.

HYGIÈNE DE VIE



- ▶ Lavez-vous fréquemment les mains et systématiquement en sortant des toilettes ;
- ▶ Gardez les ongles courts et propres ;
- ▶ Portez des vêtements de travail propres ;
- ▶ Favorisez la circulation du sang: en dehors de votre temps de travail, marchez, terminez votre douche par un jet d'eau fraîche sur les jambes et surélevez-les pour dormir ;
- ▶ Portez des chaussettes ou des bas de contention si besoin ;
- ▶ Prenez 3 repas équilibrés par jour ;
- ▶ Buvez de l'eau plusieurs fois par jour, surtout en cas de fortes chaleurs (au minimum 1,5L/ jour) ;
- ▶ Respectez votre sommeil.

POUR EN SAVOIR PLUS !

Pour toute question, contactez votre Médecin du Travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Santé au Travail

SCANNEZ
ET RETROUVEZ-NOUS !



www.sist2a.com

Rond-Point la Rocade Route d'Alata - Im. Padules A2
BP 914 20700 AJACCIO Cedex 9

Lieu dit Michel Ange
Baléone Centre 20167 SARROLA CARCOPINO

Résidence LAURORA - Hall 1
9, Rue de la Marine 20110 PROPRIANO
U Centru - Route de Bastia 20137 PORTO-VECCHIO

Lieu-dit Orenaggio 20169 BONIFACIO

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE



LA SANTÉ AU TRAVAIL 2A
SERVICE INTERENTREPRISES DE SANTÉ AU TRAVAIL DE CORSE-DU-SUD

PRÉVENTION DES RISQUES
PROFESSIONNELS

EMPLOYÉ(E) DE CUISINE



Imp. Olives



VOUS RÉCEPTIONNEZ ET STOCKEZ LES MARCHANDISES, VOUS PORTEZ, DÉPLACEZ LES PRODUITS, VOUS METTEZ EN PLACE VOTRE SERVICE (ÉPLUCHEZ, DÉCOUPEZ, RÉSERVEZ...). VOUS DRESSEZ ET ENVOYEZ DES PLATS ENTRAINANT SOUVENT DES GESTES RÉPÉTITIFS ET POSTURES CONTRAIGNANTES (DOS PENCHÉ EN AVANT, PIÉTINEMENT, STATION DEBOUT PROLONGÉE...), VOUS ÊTES SOUMIS À LA CHALEUR ET AU BRUIT, À DES EXIGENCES ORGANISATIONNELLES. VOUS APLLIQUEZ DES NORMES D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ.

VOUS ÊTES EXPOSÉS À UN RISQUE DE TROUBLE MUSCULO-SQUELETTIQUE (TMS)



MOYENS DE PRÉVENTION

- ▶ Organisez votre espace de travail ;
- ▶ Adoptez de bonnes postures de travail: pliez les jambes et non la colonne vertébrale pour vous baisser, évitez les torsions du dos ;
- ▶ Utilisez les moyens de manutention mis à votre disposition ;
- ▶ Alternez les tâches pour limiter les gestes répétés ;
- ▶ Affutez régulièrement vos couteaux pour limiter les risques de tendinites ;
- ▶ Si possible utilisez un siège assis-debout pour certaines tâches impliquant une posture statique debout.

VOUS ÊTES EXPOSÉS AU RISQUE D'ACCIDENT (CHUTE, GLISSADE, COUPURE, BRULURE...)



MOYENS DE PRÉVENTION

- ▶ Nettoyez régulièrement les sols ;
- ▶ Dégagez les voies de circulation, ne laissez rien trainer ;
- ▶ Portez vos chaussures de sécurité ;
- ▶ Optimisez le stockage selon la fréquence d'utilisation, les charges lourdes placées en bas et des rayonnages stables ;
- ▶ Limitez les déplacements par une bonne organisation du travail ;
- ▶ Maintenez les sécurités en place lors de l'utilisation de machines, débranchez systématiquement les machines lors du nettoyage ;
- ▶ Signalez les potentiels dysfonctionnements des équipements de travail ;
- ▶ Utilisez des protections (poignées spécifiques, gants adaptés) pour la saisie des plats chauds, pour les produits surgelés et pour la manipulation des crustacés ;
- ▶ Positionnez les queues de casserole à l'intérieur des plans de cuisson

VOUS ÊTES EXPOSÉS AU RISQUE CHIMIQUE



MOYENS DE PRÉVENTION

- ▶ Lisez les étiquettes (pictogrammes de danger) et respectez le mode d'emploi ;
- ▶ Portez des gants de protection (en nitrile de préférence) ;
- ▶ Ne faites aucun mélange de produits chimiques ;
- ▶ Respectez les conditions de stockage des produits chimiques ;
- ▶ Ne buvez pas, ne mangez pas, ne fumez pas quand vous manipulez des produits chimiques

VOUS ÊTES EXPOSÉS À DES SITUATIONS STRESSANTES



MOYENS DE PRÉVENTION

- ▶ Ne sous estimez pas votre charge mentale qui est due au travail sous pression lors du «coup de feu» avec des exigences de rapidité et de qualité de service, aux horaires décalés, aux clients insatisfaits ;
- ▶ N'hésitez pas à en parler à votre responsable et à vos collègues ;
- ▶ Prenez connaissance de l'organisation du travail et des tâches de chacun ;
- ▶ Sachez à qui adresser un client agressif