

## 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](http://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



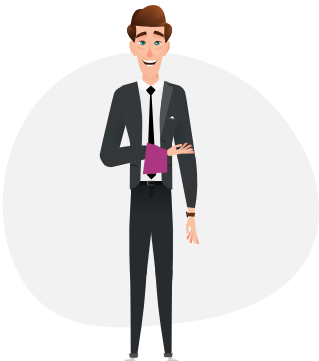
LA SANTE AU TRAVAIL 2A  
SERVICE INTERENTREPRISES DE SANTE AU TRAVAIL DE CORSE-DU-SUD

PRÉVENTION DES RISQUES  
PROFESSIONNELS

PERSONNEL DE SALLE



Imp. Olives



VOUS ASSUREZ LE SERVICE DES CLIENTS, VOUS PORTEZ DES PLATEAUX ET DES ASSIETTES, VOUS ÊTES EN PERMANENCE DEBOUT AVEC DES PIÉTINEMENTS FRÉQUENTS, DES MONTÉES ET DESCENTES D'ESCALIERS. VOUS ÊTES AUSSI SOUMIS À UNE FATIGUE PSYCHIQUE ET COGNITIVE: ACCUEIL «COMMERCIAL» PERMANENT, GESTION MULTIPLE DES COMMANDES AVEC DEMANDES PONCTUELLES SOUVENT DANS L'URGENCE DE LA PART DES CLIENTS.

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



### MOYENS DE PRÉVENTION

- ▶ Adoptez de bonnes postures de travail: pliez les jambes et non la colonne vertébrale pour vous baisser, évitez les torsions du dos, alternez les tâches de transport d'une main à l'autre ;
- ▶ Limitez les déplacements par une bonne organisation du travail ;
- ▶ Fractionnez les charges autant que possible et utilisez les moyens de manutention mis à votre disposition (desserte à roulette, monte-plat, chariot...);

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



### MOYENS DE PRÉVENTION

- ▶ Portez des chaussures confortables, talon 2-3cm, antidérapante, stables, à bouts fermés ;
- ▶ Maintenez les sols propres et secs, les allées de circulation dégagées ;
- ▶ Nettoyez, désinfectez et protégez toute plaie ;
- ▶ Soyez à jour de vos vaccinations.

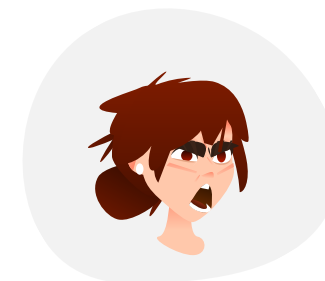
## VOUS ÊTES EXPOSÉS AU RISQUE CHIMIQUE



### 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 ;
- ▶ 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

- ▶ Gardez votre calme ;
- ▶ Signalez les incidents et dysfonctionnements à l'employeur ou à votre manager ;
- ▶ Communiquez avec le reste de l'équipe sur les difficultés rencontrées ;
- ▶ Prenez connaissance de votre fiche de poste et les procédures de travail .

