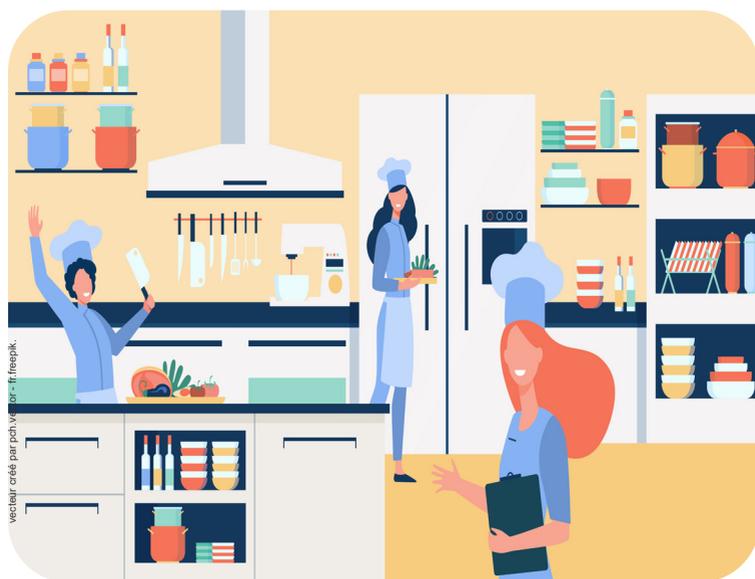




SPSTI2A
PREVENTION SANTE AU TRAVAIL

SALARIÉS SAISONNIERS



Pas de vacances pour les risques !

PREAMBULE

Salariés saisonniers, ce livret s'adresse à vous, et nous vous invitons à prendre quelques instants pour le lire afin que votre saison se déroule dans de bonnes conditions.

Qu'il s'agisse d'une première expérience professionnelle ou que vous ayez plusieurs années d'ancienneté... Au travail ou dans votre vie privée, « avoir le réflexe prévention » c'est éviter un accident, une blessure.

Tout métier comporte des risques. Adopter les bonnes postures, exécuter les bons gestes, porter les équipements adaptés, manipuler un produit dangereux avec précaution ...

Autant de conseils qui vous permettront de préserver votre santé et celle des autres...

Si nécessaire votre médecin du travail est présent, toujours lié par le secret médical, vous pouvez demander à le rencontrer lui et son équipe pour toute question en lien avec votre travail.

Pensez à vous, soyez attentifs aux autres, ménagez-vous, et profitez bien de votre saison !

LA SANTE AU TRAVAIL

L'équipe pluridisciplinaire

L'équipe pluridisciplinaire a pour objectif de préserver votre santé au travail et de mener des actions de prévention au sein de votre entreprise.

Le médecin du travail



Tenu au secret médical, le médecin du travail a un rôle principalement préventif. Il veille à ce que votre santé ne soit pas altérée du fait de votre travail. Il conseille les salariés et les employeurs en matière de santé, de sécurité et de conditions de travail. Il contribue à diminuer les conséquences médico-sociales des accidents du travail ou des maladies professionnelles (maintien dans l'emploi par des mesures d'adaptation de poste, conseils pour obtenir une réparation)

L'infirmier(e) en santé au travail



L'Infirmier(e) en Santé au Travail intervient de façon complémentaire au Médecin du Travail. Elle/Il participe au suivi médical des salariés. Elle/Il participe aux actions en entreprise (actions de prévention et d'éducation à la santé au travail, mais également actions d'information collectives). Elle/Il contribue à la veille sanitaire (enquêtes, études...)

L'Intervenant(e) en Prévention des Risques Professionnels (IPRP)



Au sein d'un Service de Santé au Travail, les IPRP ont des profils variés (Psychologue du Travail, Ergonome, Ingénieur chimiste...). Ils peuvent :
Evaluer et sensibiliser sur les risques professionnels.
Conseiller et proposer des améliorations des conditions de travail par des études ergonomiques, des diagnostics RPS, des métrologies des ambiances de travail...

L'Assistant(e) Technique en Santé au Travail (ATST)



Elle/Il intervient à la demande du médecin du travail prioritairement dans les entreprises de moins de 20 salariés. Elle/Il a pour rôle d'établir un premier contact avec l'entreprise et de présenter les missions du Service. Elle/Il réalise la Fiche d'Entreprise. Elle/Il informe l'employeur sur les risques professionnels et la prévention à mettre en place. Elle/Il participe à des actions de prévention en entreprise.

L'Assistant(e) médical(e)



Interlocuteur(trice) de l'entreprise et des salariés, elle/il assiste le médecin du travail dans l'ensemble de ses missions. En consultation, elle/il accueille les salariés et réalise les examens complémentaires. Elle/il s'occupe de la gestion administrative des dossiers médicaux ainsi que la gestion du planning de rendez-vous des Médecins et Infirmier(e)s

Qu'est-ce qu'un accident du travail ?



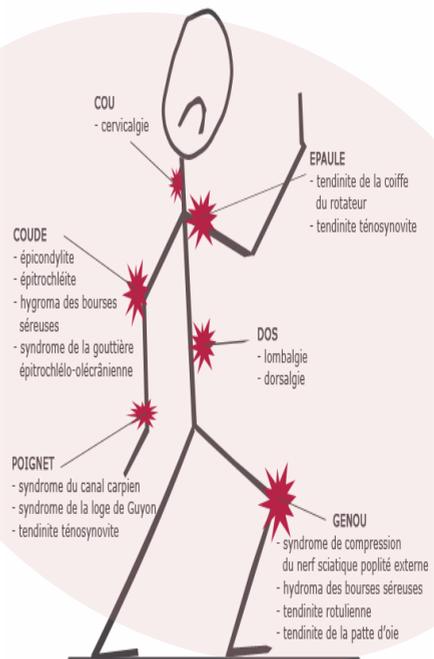
Accident brutal et soudain survenu sur le lieu de travail ou à l'occasion du travail (y compris les accidents de trajet),
Tout accident même bénin doit être déclaré au plus tôt c'est à dire dans les 24h par la victime à son employeur. Celui-ci doit faire une déclaration à la sécurité sociale dans les 48 heures,
En cas de refus, le salarié peut faire la déclaration directement auprès de la caisse de sécurité sociale.

Vous avez des postures contraignantes (tronc penché en avant, bras surélevés, dos en torsion ...), vous mettez des articles en rayon, vous portez, déplacez des charges, vous effectuez des gestes répétitifs...

Vous êtes exposés aux TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

LES REGLES D'ECONOMIE D'EFFORT

- Alternez les tâches,
- Adaptez, si possible la hauteur des plans de travail,
- Rapprochez-vous le plus possible de la charge,
- Adoptez les bonnes postures : Dos droit, genoux pliés, charges près du corps, éviter les rotations et les flexions latérales de la colonne vertébrale,
- Assurez la prise des objets à pleines mains,
- Utilisez le poids du corps et l'élan,
- Limitez les postures pénibles (bras en élévation, sur la pointe des pieds, accroupis, ...),
- Équipez-vous : équipements de protection individuelle (EPI), des chaussures de sécurité vous protégeront en cas de chute de charges lourdes,



- Utilisez les moyens d'aide à la manutention adaptés (transpalette, diables, chariots à roulettes, marche pieds, douchettes, ...),
- Assurez-vous du bon conditionnement et de la stabilité de la charge, surveillez la charge surtout dans les virages et particulièrement si elle est encombrante et peu stable,
- En descente, ne précédez jamais la charge pour les transpalettes manuels,
- Pour les transpalettes électriques, conduisez par l'avant en vous plaçant nettement sur le côté, ne montez jamais sur un transpalette,
- Stockez les objets à la bonne hauteur (évitiez le stockage des charges lourdes en hauteur),
- N'escaladez pas les rayonnages.
- Travaillez en équipe,



Vous utilisez des outils coupants, tranchants, piquants... vous travaillez près d'une source de chaleur, vous utilisez des outils et du matériel électrique, vous marchez, ...

Vous êtes exposés à des RISQUES DE BLESSURES, COUPURES...

- Soyez attentifs à l'hygiène de vos mains et lavez-les régulièrement.
- Soyez à jour de vos vaccinations.
- Utilisez du matériel en bon état, remplacez les lames de cutter régulièrement et privilégiez les cutters à lames rétractables, ne vous déplacez pas avec un couteau lame vers le haut,
- Veillez au bon affûtage des couteaux,
- Utilisez toujours le poussoir sur la mandoline,
- Utilisez des gants de maille si vous en avez à disposition,
- Utilisez une pelle et une paire de gants pour le ramassage des morceaux coupants et blessants.
- Connaître le lieu où se situe la trousse de secours.
- Portez de bonnes chaussures adaptées. Vérifiez l'état du sol (souillures, humidité).
- Respectez toutes les consignes d'utilisation des appareils, ne modifiez pas les équipements de sécurité, et signalez tout dysfonctionnement.
- Rangez les appareils et les tenir hors des zones de circulation

QUE FAIRE EN CAS DE PLAIE/COUPURE

- Munissez-vous de gants et nettoyez la plaie avec un antiseptique non coloré ou de l'eau et du savon,
- Maintenez les compresses ou pansements,
- Soyez à jour de votre vaccination antitétanique,
- Si le saignement est abondant, comprimez la plaie avec un tampon hémostatique ou un chiffon propre et alertez les secours.

BRULURES

- Utilisez des outils adaptés,
- Portez des gants appropriés,
- N'utilisez pas d'alcool à brûler.

QUE FAIRE EN CAS DE BRULURES ?

- Refroidir la zone brûlée à l'eau froide sans pression pendant 15 minutes.
- Si la brûlure concerne une zone cutanée recouverte par un vêtement, ne pas retirer le vêtement et passer un jet d'eau froide par-dessus.
- Demander ensuite un avis médical.

LES GLISSAGES ET CHUTES DE PLAIN PIED

- Portez des chaussures adaptées et confortables (semelles anti-dérapantes),
- Maintenez les sols propres et secs, les voies de circulation libres et dégagées,
- Signalez les zones glissantes par la mise en place d'un affichage,
- Circulez sans courir,
- Veillez à ne pas encombrer les sols.

L'ELECTRICITE



ATTENTION RISQUE MORTEL !



- Vérifiez régulièrement l'état des appareils et des prises, en cas de matériel ou d'installation défectueux prévenez immédiatement votre responsable,
- Avant les opérations de nettoyage ou d'entretien, mettez les appareils hors tension,
- Respectez les consignes de sécurité,
- Seul le personnel compétent et habilité par l'entreprise peut intervenir sur un équipement électrique.

Vous utilisez des produits de nettoyage, des dégraissants, ...

Vous êtes exposés au RISQUE CHIMIQUE

Les produits de nettoyage sont souvent irritants voire corrosifs. Leur mélange peut conduire à des réactions dangereuses :

mélange = danger

- Stockez les produits chimiques séparément des autres produits,
- Utilisez les équipements de protection individuelle inscrits dans la fiche de données de sécurité. Lisez les étiquettes et les pictogrammes des produits utilisés et respectez leurs modes d'emploi en se référant aux fiches de données de sécurité (dosage, EPI,...),



Dangereux, nocif et irritant



Inflammable



Gaz sous pression



Polluant
pour l'environnement



Produit dangereux
pour la santé



Explosif



Comburant

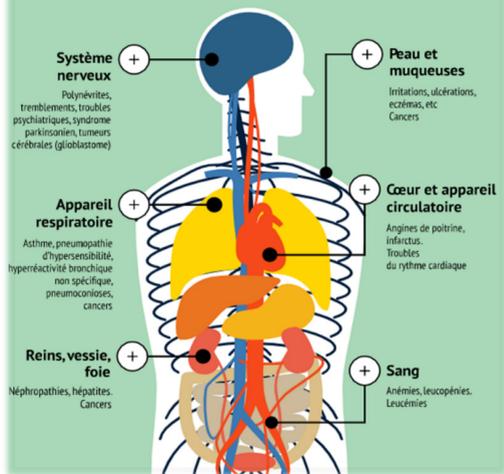


Corrosif



Toxique

EFFETS SUR LA SANTÉ DES PRODUITS CHIMIQUES



En cas d'allergie ou d'intolérance, prévenez votre responsable qui contactera le médecin du travail.



Utilisez des gants adaptés et en bon état ainsi que des lunettes de protection lors de l'utilisation de ces produits,



QUE FAIRE EN CAS DE CONTACT AVEC UN

- Si vous en recevez dans les yeux : lavez abondamment. Consultez un ophtalmologiste.
- Si vous en recevez sur la peau : Refroidissez la brûlure sous un jet d'eau tempérée sans pression et demander rapidement un avis médical.
- Si vous en respirez : sortez à l'air libre, reposez-vous, consultez un médecin.
- Si vous en avalez : ne pas se faire vomir, allez aux urgences. Appelez le 15.

Vous avez des horaires de travail tardifs et discontinus, des cadences soutenues, vous êtes en contact avec une clientèle pressée et exigeante ...

Vous êtes exposés à des RISQUES PSYCHO-SOCIAUX



- Signalez les incidents et dysfonctionnements (matériel défaillant et mauvaise organisation du travail),
- Prenez connaissance des procédures de travail et appliquez-les,
- Parlez de vos difficultés,
- Sachez à qui adresser un client agressif, gardez votre calme.

Vous êtes exposés AU RISQUE ROUTIER

Les accidents routiers du travail représentent aujourd'hui environ 3 % des accidents du travail toutes causes confondues, et plus de 20 % de l'ensemble des accidents mortels de travail.

Le risque d'accidents du travail de la route est souvent en relation avec la nature et les exigences du métier qu'exerce le salarié. Il augmente aussi en fonction du comportement du salarié conducteur et de ses prises de décisions lors de la conduite.

- Ayez un permis valide et respectez le code de la route,
- N'utilisez pas votre téléphone en conduisant,
- Ne conduisez pas après avoir consommé de l'alcool ou de la drogue car ils modifient le comportement et les réflexes,
- Ne conduisez pas après la prise de médicaments (Niveau 1 Jaune, Niveau 2 Orange, Niveau 3 Rouge),
- Les 2 roues sont particulièrement exposés, port du casque et des gants obligatoires,
- Signalez les dysfonctionnements rencontrés (surcharge de travail, stress lié aux imprévus, problèmes mécaniques...).

LE RISQUE ROUTIER CONCERNE LE TRAVAIL MAIS AUSSI L'ENSEMBLE DE VOTRE VIE.

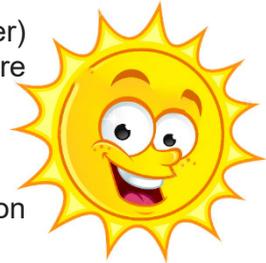
SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL :

- Appliquez les règles du code de la route dans l'enceinte de l'établissement,
- Circulez calmement sans courir,
- Tenez-vous à distance des engins,
- N'encombrez pas les espaces de circulation.

Vous travaillez dans des locaux chauffés, climatisés, avec des variations de température (ouverture et fermeture de porte fréquente, courant d'air...).

Vous êtes exposés à des RISQUES LIÉS A UN INCONFORT THERMIQUE

- Adaptez votre tenue de travail (vêtements en coton léger)
- Utilisez, les appareils de régulation thermique de manière raisonnable.
- Aérez aux périodes les plus fraîches.
- Hydratez-vous régulièrement.
- Signalez les inconforts ressentis (courants d'air, sensation de froid ou de chaud excessive)



COUP DE CHALEUR

- En cas de vertiges, fatigue, maux de tête, vomissements, agitation, confusion :
- Alerte les secours,
- Amenez la victime dans un endroit frais et aéré,
- Déshabillez-la ou desserrez ses vêtements,
- Faites baisser la température du corps en appliquant des linges humides sur l'ensemble du corps,
- Si la victime est consciente, faites-lui boire de l'eau fraîche en petite quantité.

AMBIANCE CHAUDE EXTERIEURE

- Protégez-vous contre le rayonnement en utilisant de la crème solaire.
- Portez un chapeau ou une casquette et des lunettes de soleil. Ne travaillez pas torse nu.

FATIGUE, ALCOOL, DROGUES, HYPOGLYCEMIE ET MANQUE DE SOMMEIL SONT LES PREMIERES CAUSES DE DECES SUR LA ROUTE DES SAISONNIERS

Au travail le jour, en boîte la nuit, attention ! Votre organisme a ses limites ! Partez du bon pied.

LES CONSEQUENCES DU MANQUE DE SOMMEIL

- Diminution des performances physiques et intellectuelles,
- Erreurs de jugement,
- Fautes par manque d'attention et d'allongement du temps de réaction,
- Accidents dus à la somnolence (travail sur machines, conduite de véhicule),
- Absentéisme.

Les répercussions d'un manque chronique de sommeil dépassent le seul cadre individuel. Elles touchent directement le monde du travail en termes de sécurité et d'accidents du travail, mais aussi en termes de productivité.

- Se donner une quantité d'heures de sommeil suffisante (au moins 7 heures par jour).
- Se reposer les jambes surélevées.

**UNE DETTE DE SOMMEIL ENTRAINE UN RISQUE ACCIDENTEL
EQUIVALENT A CELUI DE L'ALCOOL.**

PRIVILÉGIEZ UNE ALIMENTATION SAIN

Règle d'or :

Ne jamais commencer une journée de travail sans s'être alimenté.

Un manque d'apport calorique peut entraîner

- Des risques de somnolence,
- Des malaises liés à une hypoglycémie,
- Une baisse des compétences.
- Le travail en horaires décalés est source de troubles digestifs et de prise de poids.



AVOIR UNE BONNE HYGIENE DE VIE

- Pratiquer un sport et/ou une activité de loisirs.
- Boire régulièrement de l'eau (au moins 2 litres par jour).
- Limiter les excitants (thé, café, boisson énergétique).
- Ne pas consommer de produits toxiques (drogues, automédication...).
- Ne pas oublier le préservatif, il est le seul à vous protéger contre les Infections Sexuellement Transmissibles.
- Penser aux moyens de contraception.
- Prendre soin de son hygiène corporelle.
- Limiter le tabac et l'alcool.



PREMIERS SECOURS

CONDUITE A TENIR : ACCIDENTS ET INCENDIE



Connaître le personnel formé SST (Sauveteur Secouriste du Travail)



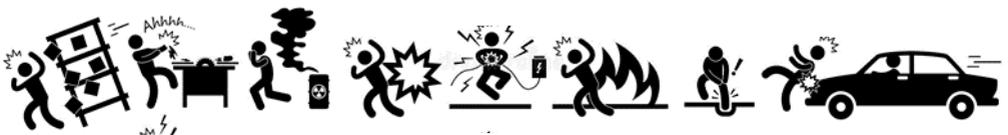
Connaître l'emplacement des trousse de secours et du DEA (Défibrillateur Automatisé Externe)



Connaître le point de rassemblement

SI VOUS ETES TEMOIN D'UN ACCIDENT, GARDEZ VOTRE CALME ET AYEZ LE BON REFLEXE :

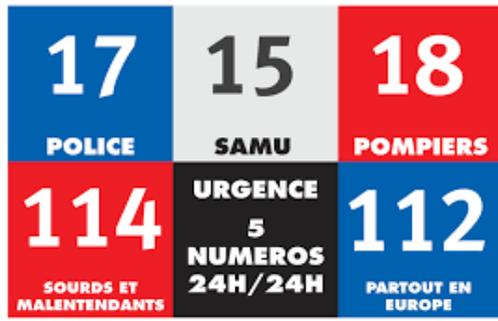
- Alertez votre responsable et le **SAMU 15** ou **les pompiers 18**,
- Ne jamais raccrocher le premier,
- Restez auprès de la victime en attendant les secours,
- Ne bougez jamais un blessé au sol.



SI VOUS ETES TEMOIN D'UN DEPART DE FEU :



- Agissez rapidement et efficacement,
- Alertez votre responsable et les pompiers 18,
- Suivez les conseils des pompiers,
- Évacuez et rendez-vous au point de rassemblement,
- Répondez à l'appel.



SI VOUS AVEZ UNE FORMATION DE SECOURISTE INFORMEZ-EN VOTRE EMPLOYEUR.

SI VOUS SOUHAITEZ SUIVRE UNE FORMATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS, CONTACTEZ :



PROTECTION CIVILE
AIDER · SECOURIR · FORMER

Pour télécharger ce livret
Scannez ci-dessous !



ADRESSES ET TELEPHONES UTILES

DREETS : Informations sur vos droits et devoirs

Tel : 04 95 23 90 00

CPAM : Couverture sociale et arrêt/accident de travail

Tel : 36 46

Tabac Info Service : 39 89

Alcool Info Service : 0 980 980 930

Ecoute cannabis : 0 980 980 930

Drogues info service : 0 800 231 313

Sida info service : 0 800 840 800

SAMU : 15

Pompiers : 18

Police/Gendarmerie : 17

Centre anti-poison Marseille : 04 91 75 25 25

Pharmacies de garde : 32 37

EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Centre de santé au travail

Rond-Point Rocade Padules
A2 Rue Paul Colonna d'Istria
20090 AJACCIO
Tél. 04 95 10 62 70

Lieudit Michel Ange
Baléone Centre
20167 SARROLA CARCOPINO
Tél. 04 95 29 77 05

Résidence Laurora
Hall 1
9, Rue de la Marine
20110 PROPRIANO
Tél. 04 95 51 22 31

U Centru
Route de Bastia
20137 PORTO-VECCHIO
Tél. 04 95 70 03 75

Lieu-dit Orenaggio
20169 Bonifacio
Tél. 04 95 25 00 55



SPSTI2A
PREVENTION SANTE AU TRAVAIL

membre du réseau

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

www.spsti2a.com