



Aide à domicile

**CONSEILS PRATIQUES
DE PRÉVENTION**

www.ast25-sante-travail.fr

Quels sont les principaux facteurs de risques et comment s'en protéger ?

Manutention de charges/personnes et postures de travail



Risques

- Fatigue physique
- Troubles musculo-squelettiques (TMS) : tendinites, douleurs au dos, douleurs articulaires...



Bons réflexes

- Utiliser les aides techniques disponibles : lève-personne, balai ou aspirateur avec manche réglable...
- Plier les genoux lors du travail au sol ou des manutentions
- Garder le dos droit
- Se rapprocher de la personne
- Demander de l'aide si nécessaire



Chutes et glissades



Risques fréquents

- Plaies, traumatismes multiples, entorses, fractures...



Bons réflexes

- Désencombrer les espaces
- Ranger le matériel après utilisation, notamment le fil de l'aspirateur
- Enlever ou fixer les tapis au sol
- Porter des chaussures adaptées, fermées et antidérapantes
- Organiser la journée en fonction de la météo : reporter les promenades en cas d'intempéries ou de fortes chaleurs
- Tenir la rampe dans les escaliers
- Allumer la lumière lorsque cela est possible
- Utiliser un escabeau sécurisé
- Ne pas monter sur un mobilier instable : chaise, tabouret...
- Privilégier l'utilisation d'un manche télescopique
- Signaler les situations dangereuses à votre responsable



Produits ménagers



Risques

- Irritations de la peau ou des yeux, atteintes respiratoires, brûlures, allergies, eczéma...



Bons réflexes

- Connaître les pictogrammes de danger présents sur les flacons



Corrosif



Danger pour la santé



Nocif ou irritant



Inflammable



Se référer au mémo AST 25
« Produits chimiques »

- Lire les étiquettes et respecter les consignes d'utilisation et de stockage
- Aérer la pièce pendant l'utilisation des produits
- Ne jamais mélanger les produits : par exemple l'eau de Javel avec un détartrant ou du vinaigre qui peuvent provoquer un dégagement de vapeurs toxiques



- Porter une tenue et des gants adaptés



Éviter autant que possible l'utilisation de produits en spray ou en aérosol, sinon pulvériser contre un chiffon et non sur la surface

Hygiène et risque infectieux

Exposition lors de l'aide à la toilette, de la manipulation du linge souillé, de déchets, l'entretien des sanitaires, contact avec le bénéficiaire parfois malade, avec les enfants (maladies infantiles), avec les animaux.



Risques

- Transmission de virus, bactéries, parasites



Bons réflexes

- Porter des gants adaptés
- Se laver les mains régulièrement
- Être à jour dans ses vaccinations
- En cas de plaie au niveau des mains, mettre un pansement
- Garder ses ongles courts. Appliquer une crème pour hydrater ses mains
- Porter un masque chirurgical si nécessaire, (bénéficiaire ou aide à domicile malade)
- S'informer sur la conduite à tenir en cas d'accident d'exposition au sang (AES)

Déplacements / Trajets professionnels



Risques

- Accident de la route
- Fatigue



Bons réflexes

- Respecter le Code de la route
- Adapter sa conduite aux conditions météorologiques
- Ne jamais utiliser son téléphone au volant
- Veiller au bon entretien du véhicule

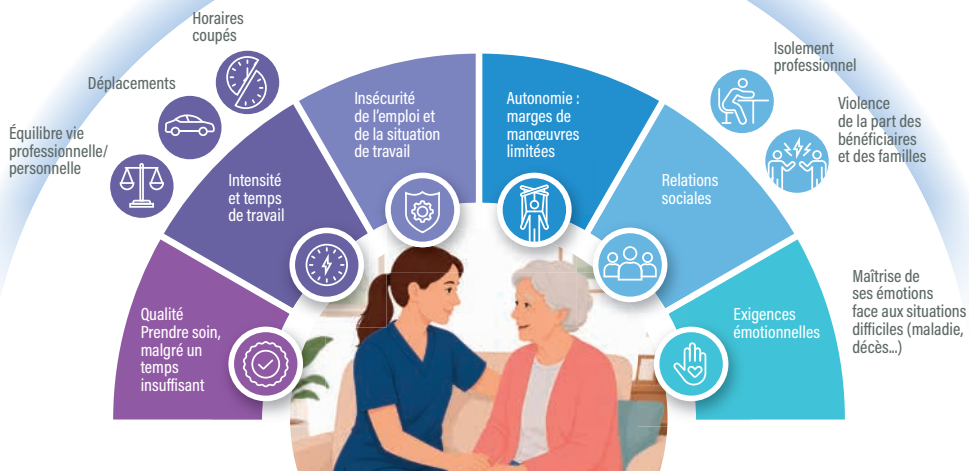


Se référer au mémo AST 25
« Risque routier »

Risques psychosociaux



INTENSIFICATION DE LA CHARGE MENTALE



Bons réflexes

- Ne pas rester seul face à une difficulté
- Échanger avec son responsable et /ou son équipe et signaler toute situation difficile
- Participer aux temps de réunions et d'échanges



Se référer au mémo AST 25
« Risques psychosociaux »

En cas d'accident ou de situation dangereuse

- Prévenir et informer son responsable.
- Ne pas prendre de risque inutile.
- Consulter un professionnel de santé si nécessaire.
- Déclarer l'accident du travail à son employeur

Pour faire le point

En cas de question, n'hésitez pas à solliciter directement un rendez-vous auprès de votre médecin du travail.



Siège social

5A, rue Victor Sellier
25041 Besançon Cedex
Tél. : 03 81 47 93 93
Fax : 03 81 50 74 97

www.ast25-sante-travail.fr

Centres annexes

Besançon - 20, rue Gambetta - Tél. : 03 81 25 07 87
Valentin - Le Master - Tél. : 03 81 88 36 22
Baume-les-Dames - 6, rue Ernest Nicolas - Tél. : 03 81 84 45 98
Haut-Doubs, Morteau - 6, rue Colette - Tél. : 03 81 67 50 44