



# Fiche conseils salariés

## Aide à Domicile

### Principaux effets sur la santé

*Quels sont vos risques professionnels ?*

#### Risques Psycho-Sociaux

- Isolement
- Agressions
- Manque de communication avec le responsable



Postures

#### Risques chimiques

- Produits de nettoyage



#### Risque électrique



#### Incendie



#### Déplacements

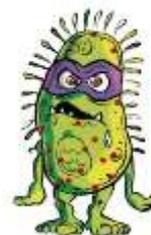
- de plain-pied
- routiers



#### Manutention & port de charges



#### Risque biologique



VOTRE ACTIVITÉ VOUS EXPOSE A CERTAINS RISQUES

## Quelques bons réflexes !

### Je protège ...

#### ► Mon dos et mes articulations

- En limitant le port de charge lourde (remplir à demi les seaux d'eau)
- En demandant de l'aide
- En utilisant le matériel adapté et approprié, le plus léger possible
- En alternant et variant les tâches
- En adoptant les bonnes postures (plier les genoux et non le dos)



#### Les grands principes de manutention

- Se rapprocher le plus possible de la personne à déplacer
- Fixer la colonne vertébrale (respect des courbures)
- Assurer un équilibre stable grâce à une bonne position des pieds
- Utiliser la flexion des jambes



DUPIUS-LECLAIRE pathologie médicale de l'appareil locomoteur 1991

#### Conseils de prévention

- Echauffements avant la prise de poste / étirements après
- Aucune posture maintenue de façon prolongée n'est bonne pour l'appareil ostéoarticulaire
- Réfléchir avant d'agir pour s'économiser
- Postures adaptées
- Activité physique régulière / étirements
- Hydratation régulière
- Equilibre alimentaire
- Limiter la consommation d'excitants
- Temps de sommeil suffisant
- Bonne literie



# Préservez votre santé !

## Je préviens les risques ...

### ► Risques biologiques : coupures, piqûres, souillures des déchets

#### Adopter les bons gestes au quotidien

##### À votre arrivée et au moment du départ, lavez-vous les mains



Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec du savon pendant 30 secondes ou utilisez un produit hydroalcoolique.

##### Et à chaque fois que :



Vous allez aux toilettes



Vous enlevez vos gants de travail



Vous touchez un animal

##### Utiliser les bons gants



• Les gants de ménage : Indispensables pour manipuler les produits chimiques, la litière du chat ou du canari, les déchets (vomis, couches, draps souillés...)



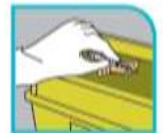
• Les gants de toilette : Les mieux adaptés pour aider une personne âgée à faire sa toilette.



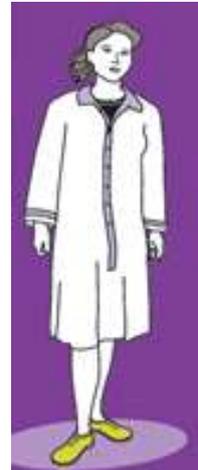
**AU CONTACT D'UN ENVIRONNEMENT SOUILLÉ, D'ANIMAUX OU DE PERSONNES MALADES, VOUS POUVEZ LIMITER LES RISQUES D'INFECTION.**



**NE PAS TOUCHER** aux déchets médicaux (seringues, aiguilles, pansements...)



**ALERTER L'EMPLOYEUR ET/OU LE SOIGNANT** sur leur obligation d'éliminer ces déchets.



Port de chaussures fermées  
Port de vêtements de travail dédiés (tenue, blouse)  
Cheveux noués  
Pas de bijou

Vérifier la vaccination obligatoire ou conseillée, avec le médecin traitant ou le médecin du travail

### ► Liés à mes déplacements routiers :

- Respectez le code de la route vigilance au volant et
- N'utilisez pas le téléphone au volant
- Procédez à une vérification rapide du véhicule
- Entretenez le véhicule selon les prescriptions du constructeur et consignez le suivi dans un carnet
- Soyez vigilant aux médicaments contre-indiquant la conduite routière

Lisez avec attention les informations concernant les effets secondaires notamment tout ce qui concerne la vigilance  
Si vous devez prendre votre voiture, parlez-en à votre médecin

	Ne pas conduire sans avoir lu la notice <b>Soyez prudent</b>
	Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé <b>Soyez très prudent</b>
	Pour la reprise de la conduite, demander l'avis d'un médecin <b>Attention, danger</b>

## ► Psycho-sociaux :

- en signalant dès que possible à son responsable tout problème :
  - manque de respect ou violence subie de la part du personnel et/ou public sur mon lieu d'activité,
  - absence de matériel, matériel non adapté et/ou dysfonctionnant, ...



## ► Electriques

- Signalement du matériel électrique défectueux
- Habilitation indispensable pour changer les ampoules
- Mains sèches pour débrancher les appareils sous tension
- Débranchement des appareils à la prise sans tirer sur le fil
- Vérification visuelle de l'état des fils électriques



## ► Chutes

- Utilisation d'un marchepied ou matériel télescopique pour le travail en hauteur
- Port de chaussures adaptées : fermées et stables
- Maintien de la rampe lors de la montée et de la descente des escaliers
- Dégagement des voies de circulation : fils électriques au sol, tapis
- Isolement des animaux domestiques hors de la pièce le temps de la mission

## Pour en savoir plus



Site de l'INRS :

<https://www.inrs.fr/metiers/sante-aide-personne/aide-domicile.html>

<https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%204701>

L'équipe médicale de santé au travail peut être contactée pour tout **souci de santé en rapport avec le travail**, même pendant un arrêt de travail.