



HYGIÈNE DE VIE

LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN

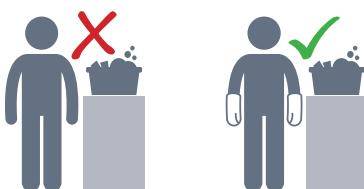
- Lavez-vous fréquemment les mains, et systématiquement en sortant des toilettes.
- Gardez des ongles courts et propres.
- Portez des vêtements de travail propres.
- Portez des chaussettes ou des bas de contention si besoin.
- Protégez toute plaie et soyez à jour de vos vaccinations.

SOMMEIL & ALIMENTATION

- Prenez 3 repas équilibrés par jour.
- Buvez de l'eau plusieurs fois par jour, surtout en cas de forte chaleur.
- Respectez votre sommeil.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les contacts réguliers avec certaines denrées alimentaires ou produits d'entretien peuvent être à l'origine d'affections respiratoires ou cutanées. Une bonne hygiène des mains et l'utilisation de gants adaptés permettent de vous protéger.



Quelques liens utiles

www.inrs.fr
www.travailler-mieux.gouv.fr



plus d'info dans notre dossier thématique en ligne



LES CONSEILS du *Sstrn* +
 PRÉVENTION



Service de prévention et de santé au travail de la région nantaise
 2, rue Linné - BP 38549 - 44185 NANTES Cedex 4



toute la prévention sur
sstrn.fr/suivez-nous

© SSTRN | Date de révision : 01/2017 | Toute reproduction interdite. Réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN | Crédits photo : © Adobestock

PLONGEURS

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ
 AU TRAVAIL

QUELS SONT LES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ ?

CHUTES, GLISSADES & ACCIDENTS

- ▶ Les chutes de plain-pied sur des sols sales, gras, humides ou encombrés sont fréquentes et peuvent entraîner foulures, entorses, plaies ou fractures.
- ▶ Les plongeuses peuvent être exposées à des coupures (lors du nettoyage des verres et des couteaux) et des brûlures (plats brûlants et eau trop chaude).

MANUTENTION & GESTES RÉPÉTÉS

- ▶ Certains gestes répétitifs ou certaines contraintes posturales peuvent entraîner l'apparition de troubles musculosquelettiques (tendinites, syndromes du canal carpien, lombalgies...).

Dans la restauration traditionnelle,
97% des maladies professionnelles
sont des atteintes des bras, des épaules et du dos.

Source : INRS



EN CAS DE BRÛLURE

Faites couler sur la brûlure un filet d'eau à température tempérée pendant au moins 15 minutes ou tant qu'elle est douloureuse.



EN CAS DE COUPURE

Nettoyez la coupure avec de l'eau et du savon (ou une solution antiseptique). En cas de saignement abondant, mettez des gants jetables et comprimez la plaie avec un tampon hémostatique ou un chiffon propre. **Ne faites pas de garrot.**



BRUIT

- ▶ L'exposition de façon plus ou moins continue au bruit (machines, vaisselle qui s'entrechoque, musique d'ambiance, activité du restaurant...) peut parfois dépasser les seuils prévus par la réglementation et être cause de stress, de fatigue et de baisse de l'audition.

RISQUE CHIMIQUE

- ▶ L'utilisation de produits dangereux tels que désinfectants, détergents, dégraissants ou produits de nettoyage peut causer des irritations cutanées, oculaires ou respiratoires.

INCENDIE ET RISQUE ÉLECTRIQUE

- ▶ Lors du nettoyage des machines électriques, il existe un risque d'électrocution.



LES BONS RÉFLEXES AVANT LA PRISE DE POSTE

- ▶ Portez vos chaussures de sécurité antidérapantes.
- ▶ Portez les protections antibruit mises à disposition.
- ▶ Portez des gants de protection épais et, si possible, avec des manchettes remontant jusqu'aux coudes.
- ▶ Signalez au responsable les éventuelles défaillances électriques constatées.
- ▶ Informez-vous sur l'emplacement et le fonctionnement des extincteurs et sur la conduite à tenir en cas d'incendie.

LES MOYENS DE PRÉVENTION POUR SE PROTÉGER

PENDANT L'ACTIVITÉ

- ▶ Adoptez de bonnes postures de travail : pliez les jambes et non la colonne vertébrale pour vous baisser, évitez les torsions du dos.
- ▶ Utilisez les chariots mis à votre disposition pour transporter la vaisselle.
- ▶ Alternez les tâches pour limiter les gestes répétés.
- ▶ Limitez les déplacements par une bonne organisation du travail.
- ▶ Débranchez les appareils avant de les laver.
- ▶ Lavez séparément le matériel coupant (couteaux, lames de trancheurs...) et rangez-les au fur et à mesure.
- ▶ Éliminez immédiatement la vaisselle cassée.
- ▶ Portez des protections antibruit si elles sont mises à disposition.



ATTENTION À L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL ET AUX PRODUITS UTILISÉS

- ▶ Nettoyez régulièrement les sols et ramassez ce qui traîne.
- ▶ Respectez les conditions de dilution et d'utilisation.
- ▶ Ne mélangez pas les produits chimiques et regardez l'étiquette des produits.



AVANT DE QUITTER LE POSTE DE TRAVAIL

- ▶ Rincez-vous bien les mains et prenez le temps de bien les sécher.
- ▶ Appliquez une crème hydratante sur les mains.

