

## Les principaux risques de votre métier

### Risques locomoteurs (troubles musculo-squelettiques)

Manutention / mobilisation de patients ; contraintes de posture (buste penché en avant lors des toilettes au lit ou des douches, rotation du buste lors de l'aide au repas, accroupissement pour le chaussage des patients) ; sollicitation des membres supérieurs (mobilisation des patients) ; travail en position debout et piétinement ; travail sur écran

- Douleurs cervicales, lombaires, sciatiques, épaules, coudes, poignets, genoux, tendinites, atteintes discales intervertébrales
- Stase veineuse, œdèmes, jambes lourdes, varices

### Risques biologiques

Contact avec les selles (toilettes, changes), les vomissements, les crachats, le linge souillé ; lors des pansements (plaies infectées, avec excès d'exsudat) ; présence dans l'environnement immédiat de malades contagieux

- Gastro-entérite, rhinite, tuberculose, COVID-19, grippe, rougeole, varicelle, gale...

### Risques chimiques

Contact avec des détergents, des désinfectants, des antiseptiques, des produits de stérilisation, des produits CMR (chimio) ; contact avec les gants et les masques respiratoires

- Irritation et/ou allergie cutanées (rougeur, gonflement, eczéma, urticaire)
- Irritation et/ou allergie respiratoire (toux, rhinite, asthme)

### Risques psycho-sociaux

Agressivité des patients / familles ; sollicitations multiples (sonnettes etc) ; dépassement du rôle propre (certains actes médicaux réalisés par l'infirmier aussi), charge mentale et responsabilités liées à la préparation des traitements prescrits (injectables, piluliers, génériques) ; spécificité du secteur d'activité ; manque de personnel, prévisibilité du planning, contrainte de temps ; confrontation à la mort, maladie et souffrance ; conciliation de la vie personnelle et professionnelle ; horaires de travail atypiques (travail de nuit, horaires décalés etc) ; encadrement des élèves ou stagiaires ; gestion des urgences

- Stress, fatigue, épuisement, anxiété
- Perturbation de la vie familiale et sociale
- Augmentation de la consommation de substances psycho-actives

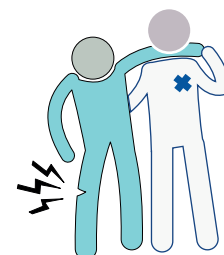
Chaleur, travail en lumières artificielles, espace confiné, chambre stérile, bloc opératoire, odeurs de produits biologiques et chimiques

- Malaise, inconfort
- Fatigue et contrainte visuelle

### Risques de nature accidentelle

Piqûres, projections oculaires, chute de plain-pied, coupures, écrasement, risques thermiques et électriques, agression physique ou verbale (si domicile : risque routier, morsure d'animaux)

- Accident d'exposition au sang (AES), plaies, douleurs post-traumatiques, contusions, brûlures thermiques et électriques...



## Organisation du travail

- Selon la structure : supervision, groupe de parole, soutien psychologique
- Définition claire des tâches

## Bonnes pratiques

- Organisez et planifiez votre activité
- Lavez-vous régulièrement les mains au savon et à l'eau ou effectuez des frictions avec une solution hydro-alcoolique. Appliquez de la crème réparatrice
- Appliquez scrupuleusement les précautions standard
- Lisez les étiquettes et respectez les procédures d'utilisation des produits chimiques
- Ne transvasez pas les produits chimiques ou ré-étiquetez-les
- Utilisez les capacités restantes de vos patients pour leur mobilisation et sollicitez l'aide d'un collègue ou utilisez les dispositifs d'aide au levage et au transfert
- Positionnez les lits médicalisés à bonne hauteur pour votre activité
- Appliquez les principes d'économie du dos, échauffez-vous et étirez-vous régulièrement
- Utilisez les chariots roulants pour distribution médicaments, pansement
- En cas d'absence de poubelle à couvercle, utilisez des sacs poubelles individuels à fermer systématiquement (après chaque change)
- Connaissez et appliquez la procédure en cas d'AES
- Evitez les gants en latex ; préférez les gants en nitrile ou en vinyle
- Maintenez votre environnement de travail bien rangé et propre
- Au vu de vos horaires atypiques, veillez à avoir une hygiène alimentaire et un sommeil suffisant et réparateur
- Respectez le code de la route, ne téléphonez pas en conduisant. Ne consommez pas d'alcool, ni d'autres substances psycho-actives

## Formation

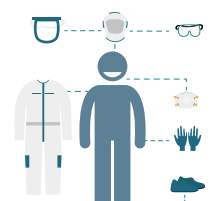
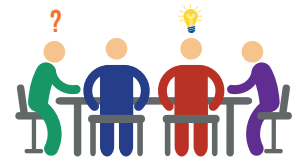
- Comment prévenir et agir face à une conduite agressive
- Relation d'aide face à la mort, la maladie, la souffrance
- Formation en lien avec métier (diabète, pansement, poche stomie...)
- Les risques chimiques
- Premiers soins et gestes d'urgence
- Gestes et postures – Manutention de personnes à mobilité réduite - Maniement des aides à la manutention
- Risques routier, sensibilisation SPA, hygiène de vie

## Vaccinations

- Amenez votre carnet de vaccination lors de la visite en santé au travail. Certaines vaccinations peuvent avoir un caractère obligatoire

## Equipements de protection individuelle

- Tenue de travail, chaussures fermées à l'avant et antidérapantes, gants, masques respiratoires, sur-blouse, lunettes, charlotte



Pour aller plus loin :

[www.stprovence.fr](http://www.stprovence.fr) rubrique documentation  
[www.presanse.fr](http://www.presanse.fr) onglet rubrique ressources