AIDES A DOMICILE

LES BONNES POSTURES

Prenez soin de vous dans votre travail !
Voici quelques conseils de votre
Service de Prévention et Santé au Travail

BROCHURE PREVENTION

avril 2023

SANTÉ AU TRAVAIL PROVENCE

SOULAGER VOTRE DOS !

Votre activité peut entraîner des douleurs. Elles sont le plus souvent occasionnées par des gestes répétitifs, des mauvaises postures, un matériel inadapté…

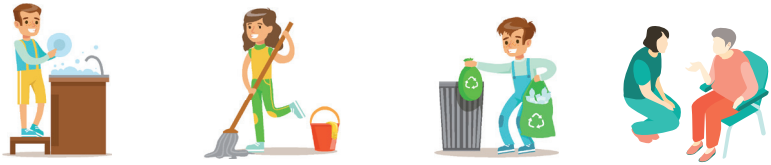
ORGANISER VOTRE TRAVAIL

Alterner les tâches faciles et les tâches difficiles

UTILISER DES OUTILS ADAPTÉS

Utiliser une raclette pour le nettoyage des vitres ainsi qu'un escabeau stable

ADOPTER LES BONS GESTES



Equilibrer les charges de chaque côté, utiliser un balai espagnol, ...

LE RISQUE DE CHUTES !

- Planifier votre travail
- Ne pas se précipiter, prendre son temps
- Dégager les espaces de passages
- Attention aux sols glissants (gras, humide...)
- Ranger le matériel dans un endroit accessible
- Utiliser un escabeau stable et adapté
- Porter des chaussures antidérapantes fermées
- Porter des vêtements souples

Aide à l'habillage et au chaussage

- Utiliser un petit tabouret de 20 à 25 cm pour s'asseoir et travailler à bonne hauteur
- Asseoir la personne à chausser et adopter uneposition accroupie en gardant le dos droit ou en position style « chevalier servant » (1 genou posé au sol)

Aide à la mobilité

- Aménager un espace suffisant autour de la personne pour qu'elle puisse s'asseoir, se relever et se déplacer en toute sécurité
- L'éclairage doit être suffisant dans toutes les pièces où il y a des transferts
- Porter des chaussures fermées qui maintiennent les pieds

A CONTACTER SI BESOIN :

15 SAMU
Service d'Aide Médicale Urgent

17 POLICE SECOURS

18 POMPIERS

112 Numéro d'appel d'urgence européen

114 Numéro d'urgence pour personnes sourdes ou malentendantes

CENTRE ANTIPOISON
04 91 75 25 25

SOS MAINS
.....

URGENCE ÉLECTRIQUE / GAZ
0800 473 333

Ne pas jeter sur la voie publique

« La présente brochure a pour vocation de délivrer des informations et conseils non exhaustifs.
Elle n'a pas de valeur règlementaire»…

N'hésitez pas à contacter votre médecin du travail.
Il est votre conseiller pour les risques professionnels
0800 360 400 - www.stprovence.fr

SANTÉ AU TRAVAIL PROVENCE