

GUIDE DES BONNES PRATIQUES

RISQUES PROFESSIONNELS

NUMERO D'URGENCES



POMPIERS : **18** ou **112**

SAMU : **15** ou **112**

POLICE SECOURS : **17**

EDF – GDF :

04 67 11 60 40

CENTRE ANTIPOISON DE MARSEILLE : **04 91 75 25 25**

HÔPITAL DE MONTPELLIER : **04 67 33 67 33**

HÔPITAL DE BÉZIERS : **04 67 35 70 35**

HÔPITAL DE SÈTE : **04 67 46 57 21**

Les moyens de prévention d'A Domicile Hérault



Possibilité de faire valoir leur droit de retrait en toute situation dangereuse, et signalement à la Responsable de Secteur ainsi qu'au Comité de Santé et de Sécurité au Travail (CSST)



Sensibilisation des salariés à l'ergonomie



Mise à disposition du salarié de matériel adéquat



Organisation des activités en veillant à varier les types d'intervention



Formations des salariés aux gestes et postures



Suivi médical des salariés en relation avec la Médecine du Travail



Conformément aux recommandations légales, demander aux personnes aidées qu'elles s'équipent de matériels et produits adaptés (voir contrat)



Les objectifs d'intervention fixés et le plan d'aide à fournir obligatoirement



Les visites à domicile des Responsables de Secteur

FICHE N°1

CIRCULATION - DEPLACEMENT **RISQUE ROUTIER**

Conduire pour son travail entraîne des contraintes particulières et expose à **des risques professionnels** au premier rang desquels **les accidents de la route**.

D'après une étude les accidents de la route sur le temps de travail sont **la première cause de décès au travail**, ils représentent **20 % des accidents mortels du travail**.

Les accidents de circulation routière liés au travail peuvent être des accidents de travail en mission (accident de mission) ou des accidents du trajet.

A cet égard, l'article 16 du règlement intérieur d'A Domicile Hérault stipule :

« Il est interdit d'introduire, de consommer, ou de distribuer des boissons alcoolisées dans les locaux de l'Association ainsi que d'y séjourner dans un état d'ébriété. »

Le conducteur salarié ne peut être exonéré de son éventuelle responsabilité pénale.

Il peut, par ailleurs, se trouver privé d'emploi du fait d'une infraction commise en dehors de son temps de travail avec sa voiture personnelle.

Les bonnes pratiques

➤ **Préparation des déplacements :**

Faire entretenir son véhicule

- Procéder périodiquement aux contrôles techniques obligatoires
- S'assurer régulièrement du bon état des pneus (gonflage, usure...)
- S'assurer régulièrement du bon état des freins

S'informer de l'état des routes et des conditions Météo

- Privilégier les grands axes routiers

➤ **Pendant les déplacements :**

● ***Lors du départ :***

- Attacher les enfants dans le rehausseur ou siège auto fourni ;
- Couper son portable ou le mettre en mode silencieux ;
- Recommander aux personnes que vous transportez de ne pas vous parler ou seulement si cela est indispensable
- Veiller à sensibiliser les parents afin que les enfants ne crient pas.







● ***Pendant le voyage :***

- Rester concentré au volant ;
- Prendre le temps du déplacement : Respecter le code de la route et les limitations de vitesse.

➤ **À la fin des déplacements :**

- Se garer aux endroits autorisés, même s'ils sont payants.

Les moyens de prévention d'ADH :

-  Mise à disposition au salarié d'un véhicule soit de service soit de remplacement
-  Organisation par secteur des interventions en fonction de leur proximité géographique
-  Fourniture de sièges adaptés pour le transport des enfants
-  Remboursement du coût de l'assurance pour les trajets professionnels selon modalités de la convention collective
-  Tarifs d'assurance préférentiels soit à la MAIF ou GMF
-  Remboursement des frais de déplacements sur présentation de justificatifs (horodateur, autoroute...)

L'ENFANT EN VOITURE

Groupe 0	0 – 10kg	Entre 0 et 6 mois	Jusqu'à 70 cm	Installer le siège dos à la route, airbag désactivé.	Groupe 0+	0 – 13kg	Entre 0 et 15 mois	Jusqu'à 80 cm	Installer le siège dos à la route, airbag désactivé.
----------	----------	-------------------	---------------	--	-----------	----------	--------------------	---------------	--



LIT-NACELLE
JUSQU'À 10 MOIS



SIÈGE DOS À LA ROUTE
JUSQU'À 13 MOIS



Groupe 1	9 – 18kg	Entre 9 mois et 4 ans	Jusqu'à 1 mètre.	Installer le siège à l'arrière.
----------	----------	-----------------------	------------------	---------------------------------



SIÈGE-BAQUET
DE 9 MOIS À 4 ANS



ATTENTION : l'âge est ici un indicateur approximatif, le poids est le premier critère à prendre en compte !

Groupe 2	15 – 25kg	De 4 à 10 ans	Jusqu'à 1m50	Installer le siège à l'arrière.	Groupe 3	22 – 36kg	De 4 à 10 ans	Jusqu'à 1m50	Installer le siège à l'arrière.
----------	-----------	---------------	--------------	---------------------------------	----------	-----------	---------------	--------------	---------------------------------



REHAUSSEUR
DE 4 À 7 ANS DE 7 À 11 ANS



FICHE N°2

GESTES – POSTURES - MANUTENTIONS

A savoir :

Les **TMS**, de quoi parle-t-on ?

TMS pour Troubles Musculo-Squelettiques.

Trois lettres pour désigner des maladies qui ont en commun d'être directement liées aux conditions de travail

☞ Un salarié sur deux est concerné au cours de son travail par, au moins, une contrainte posturale ou articulaire.

☞ Ces contraintes contribuent à provoquer des Troubles Musculo Squelettiques (TMS) et peuvent être à l'origine d'inaptitudes médicales.

Depuis plus de 20 ans, les **Troubles Musculo Squelettiques** constituent la première **maladie professionnelle** reconnue en France et dans d'autres pays européens.

Le plus souvent temporaire, le handicap occasionné par les TMS peut quelquefois devenir irréversible.

En 2015, elles ont représenté plus de 87 % des maladies professionnelles ayant entraîné un arrêt de travail ou une réparation financière en raison de séquelles .

Parmi les facteurs de risque de TMS, on distingue 3 grandes familles :

- ➔ Les « situations fatigantes » : gestes répétitifs à cadence élevée, station debout, piétinements, déplacements à pied (ex : activité de nettoyage, travail ménager)
- ➔ Les « postures pénibles »: rester à genoux, les bras en l'air, ou dans une posture accroupie ou en torsion, plus de 2h/semaine (ex : activité de nettoyage, travail ménager)
- ➔ Les « contraintes cervicales »: maintenir une position fixe de la tête et du cou, plus de 20h/semaine (ex : travail sur écran).

Les bonnes pratiques :

Balayer :

- ☒ Tenir le balai par le haut du manche le plus près de soi et gardez le dos droit
- ☒ S'agenouiller pour balayer sous un meuble bas ou une table.



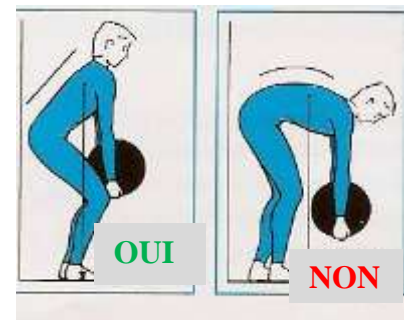
Porter une charge :

- ☒ S'il s'agit d'un seau d'eau : le remplir à moitié
- ☒ S'il s'agit d'un sac de courses : répartir dans 2 sacs pour équilibrer la charge
- ☒ Répartir les charges sur les deux bras.



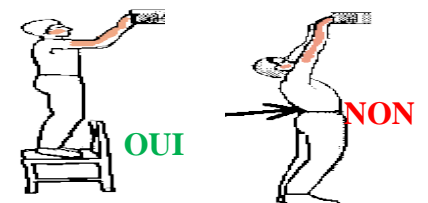
Soulever une charge :

- ☒ Se placer au plus près face à la charge à soulever
- ☒ Fléchir les genoux
- ☒ Ecarter les pieds, encadrer la charge
- ☒ Se baisser en pliant les genoux
- ☒ Assurer une bonne prise manuelle
- ☒ Porter la charge collée contre soi, bras relâchés.



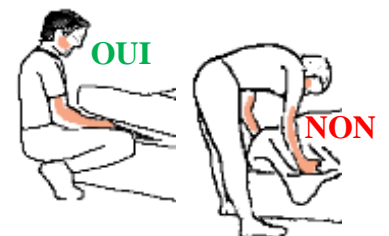
Ranger une étagère :

- ☒ Se placer face à l'étagère, à hauteur d'épaule
- ☒ Au-delà, utiliser un escabeau.



Faire un lit :

- ☒ Se placer face au lit, dos vertical-jambes fléchies
- ☒ Ou poser un genou au sol.



Repasser :

- ☒ Travailler à une hauteur confortable, de préférence sur une table à repasser
- ☒ En position assise, si repassage prolongé.



- **Travail sur écran :**

Lorsque l'on passe des heures devant son PC, adopter une bonne position de travail est le meilleur moyen pour éviter les troubles musculo-squelettiques (TMS) et même une question de survie. Pour cela il faut faire :

- ☞ **Ajustement du poste de travail**

- ❖ **Distance œil / écran à 50 à 70 cm**
- ❖ **Épaules relâchées, non relevées, avant-bras horizontaux, angle du coude légèrement supérieur à 90°**
- ❖ **Distance genou / table à 8 à 10 cm**
- ❖ **Les pieds reposent au sol (utiliser éventuelle d'un repose-pied) pour que les jambes soient à 90°**
- ❖ **Régler la hauteur du dossier pour que le bassin et la zone lombaire soient soutenus efficacement**

- ❖ **Caler le dos contre le dossier**
- ❖ **Occuper la totalité de la surface assise**

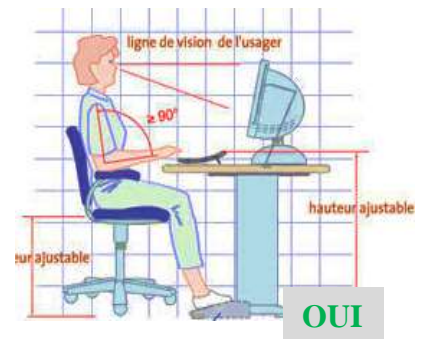
- ☞ **Réglage de l'écran**

- ❖ **Ne pas positionner son écran sous un luminaire**
- ❖ **Orienter les stores à lamelle en fonction du niveau de luminosité**
- ❖ **Positionner l'écran perpendiculairement à la fenêtre en respectant une distance de 1,5 m**

- ❖ **Paramétrer la luminosité et les contrastes de l'écran**
- ❖ **Prévoir si nécessaire un éclairage d'appoint**
- ❖ **Les surfaces de travail doivent être mates et non réfléchissantes**

- ❖ **L'écran doit être situé dans l'axe de la tête afin d'éviter toute rotation de la nuque**

- ❖ **Ménager une distance de vision confortable, cette distance doit vous permettre de lire sans effort**



FICHE N°3

PRODUITS DANGEREUX

A savoir :

- ☞ Les **produits ménagers** que vous utilisez quotidiennement **sont des produits chimiques**.
- ☞ Ils peuvent être **dangereux** pour votre santé.
- ☞ Vous pouvez les rencontrer sous **3 formes** :
 - **À l'état de gaz ou vapeur** : ils pénètrent dans l'organisme par les voies respiratoires jusqu'aux poumons où ils passent dans le sang
 - **À l'état liquide** : ils peuvent traverser la peau et contaminer l'organisme
 - **À l'état liquide ou solide** : ils peuvent agir sur la peau en provoquant irritation ou brûlure.

Les bonnes pratiques

- ☞ Lire les étiquettes pour une bonne utilisation
- ☞ Reconnaître les produits dangereux
- ☞ Ne pas mélanger les produits entre eux
 - ☞ risque de dégagement de gaz toxique
- ☞ Limiter le nombre de produits que vous utilisez
- ☞ Ne pas surdoser
- ☞ Laisser les produits dans leur flacon d'origine
 - ☞ ne pas transvaser dans des récipients alimentaires (ex : bouteille d'eau)
- Aérer les locaux
- Utiliser des gants
- Signaler les allergies à la Médecine du Travail

👉 **Reconnaître les logos des produits dangereux**

Anciens logos :



Toxique



Irritant



Inflammable



Corrosif

Logos actuels :



Toxique



Comburant



Inflammable



Explosif



Explosif



Corrosif



Irritant



Cancérogène



Dangereux pour l'environnement

En cas de contact avec : yeux, peau : → Consulter en urgence un Médecin

Les moyens de prévention d'ADH :

👤) *Sensibilisation des clients par l'annexe au contrat spécifique sur produits dangereux*

👤) *Sensibilisation des salariés par la Fiche CSST*

📚) *Formation des salariés*

🧤) *Mise à disposition de gants*

🚑) *Suivi médical en relation avec la Médecine du Travail*

FICHE N°4

Organisation du domicile

A savoir :

- ☞ On recense de **nombreux risques au domicile** des personnes chez qui nous intervenons.
- ☞ Ces **risques existent** donc à la fois **pour les clients** mais aussi pour **les intervenants**.
- ☞ Autant de dangers auxquels des **mesures simples et efficaces** permettent de **remédier**.
- ☞ Le **rôle de sensibilisation des clients** sur ces risques par les responsables de secteur et intervenantes **est primordial**.

Les bonnes pratiques

Quels sont les risques recensés ?

- ✓ Risque de chute dans les escaliers
- ✓ Déplacement avec des fils dans le passage/objets qui traînent/petits meubles
- ✓ Installations électriques/rallonges détériorées/Installations non conformes/Matériel en mauvais état
- ✓ Risques de chute dus à un sol glissant (parquet, neige, baignoire...)
- ✓ Stockage instable/en mauvais état/en hauteur
- ✓ Déplacement avec des meubles saillants dans le passage/Locaux exigus.....
- ✓ Obstacles à hauteur du visage

Quelles solutions ?



Lors de leur visite à domicile, les Responsables de Secteur (RS) doivent faire le tour du domicile des clients et les sensibiliser voir suggérer certains aménagements de leur domicile afin de permettre le bon déroulement des interventions.

Exemples :

- ☞ Prévoir un escabeau : rangement en hauteur, vitres...
- ☞ Demander au client de mettre aux normes son installation électrique afin d'éviter tout risque d'électrocution ;
- ☞ Demander au client de fixer les fils électriques au mur ou d'utiliser des range-fils pour éviter de se prendre les pieds dans le fil du téléviseur, des lampadaires ou du téléphone.

👁️🗣️ Tout au long de leurs interventions, les intervenants doivent être vigilants pour leur propre sécurité et celle de leurs clients. Pour cela, il faut, à l'appui des objectifs d'interventions fixés et du plan d'aide, sensibiliser les clients sur les risques possibles et informer le R.S en cas de nouveau risque.



En cas de situation dangereuse, les intervenants peuvent décider de ne pas intervenir : c'est le droit de retrait.

Les intervenants doivent en avertir leur Responsable de Secteur ainsi que la Direction qui en informera le Comité de Santé et de Sécurité au Travail (CSST).

L'intervention sera suspendue tant qu'il ne sera pas remédié à cette situation dangereuse.

FICHE N°5

HYGIÈNE

À savoir :

Les **risques relatifs à l'hygiène** sont de deux ordres :

- ❖ ceux **liés aux agents infectieux et parasitaires** ;
- ❖ ceux **liés à l'environnement** (aération, nuisances sonores....).

☞ Concernant plus particulièrement les agents infectieux et parasitaires :

- Ils peuvent être à l'**origine de maladies** infectieuses, virales, bactériennes ou parasitaires ;
- Ils dépendent de la **situation médicale de la personne aidée** mais également de **son environnement** (animaux, habitation ancienne....) ;

Quels sont ces agents infectieux ?

- Des **bactéries** : staphylocoques, streptocoques, bacilles tuberculeux, etc. ;
- Des **virus** : grippe, zona, hépatite B et C, infection par le VIH, etc. ;
- Des **champignons** : mycoses.

Quelles sont les voies de contamination ?

- La voie **respiratoire** : émission de gouttelettes lors de la parole, toux, etc. ;
- La voie **cutanée** : blessure par un objet souillé, contact avec une plaie infectée, manipulation du linge, du bassin, des ordures ménagères, etc. ;
- La voie **digestive** par l'intermédiaire des mains ou d'un objet souillés portés à la bouche ;
- Le **contact avec des animaux** au domicile de la personne aidée soit par contact direct soit par morsure.

Les bonnes pratiques

Quels sont les risques recensés ?

- ✓ Intoxication alimentaire lors de la présence à domicile ;
- ✓ Risque Infectieux : toilette de la personne, lavage des sanitaires, etc. ;
- ✓ Risque de contamination : VIH, hépatites, poux, parasites, gale, rats, cafards, etc. ;
- ✓ Transmission de maladies contagieuses : grippe, tuberculose, etc. ;
- ✓ Allergies : poussière, poils d'animaux, etc. ;
- ✓ Présence de fumée de cigarette, d'odeurs désagréables, tabagisme passif ;
- ✓ Risques d'incendie liés à des cigarettes à proximité des produits explosifs, de fours allumés, etc. ;
- ✓ Bruit de fond continu : cris d'enfants, radio et TV avec un volume très élevé, etc. ;

Quelles solutions ?


Pour les risques d'hygiène liés aux agents infectieux et parasitaires :

Dans tous les cas :


- Vaccinations : tétanos, grippe, hépatite B, intradermo-réaction à la tuberculine,
- Respect des règles d'hygiène strictes :
 - Lavage des mains,
 - Port de vêtements de travail nettoyés régulièrement.

En fonction de la situation de la personne aidée :

- Utilisation de gants pour les aides à la toilette, la manipulation du linge sale et d'objets éventuellement contaminés ;
- Utilisation de pinces pour toute manipulation de pansements et de sacs pour conditionner les déchets ;
- En présence de piquants/tranchants s'abstenir de toute manipulation ;
- Demander au Médecin traitant de la personne aidée de donner toutes les informations utiles.


 Si une personne (client ou salarié) contracte une maladie contagieuse, en avertir l'employeur, le médecin traitant et le médecin du travail afin qu'ils prennent les mesures nécessaires ;

 Informer le Responsable de Secteur qui sollicitera le médecin traitant ou le personnel soignant.

 En cas de coupures ou piqûre avec du matériel en contact avec du sang ou d'autres liquides biologiques (aiguille, seringue...) :

- 1) Désinfecter la plaie,
- 2) Prévenir l'employeur,
- 3) Voir son médecin traitant,
- 4) Communiquer à l'employeur l'avis du Médecin traitant,
- 5) L'Employeur en informe la Médecine du Travail.

Pour les risques d'hygiène liés à l'environnement :

 Afin d'éviter une intoxication lors de la présence à domicile, les Responsables de Secteur doivent :

- informer les intervenants de la possibilité pour eux de refuser toute nourriture et boissons ;
- les aider à formuler un argumentaire ;

 **Allergies (poussières, poils d'animaux..) :**

- les Responsables de Secteur après avoir effectué une visite préliminaire, en informent le salarié concerné

👉 Présence de fumée de cigarettes /tabagisme passif :

- les intervenants ont la possibilité de se retirer en avertissant l'employeur car il s'agit bien de leur lieu de travail.

👉 Présence d'odeurs désagréables, les intervenants peuvent prendre appui sur le motif d'intervention pour aérer et pour informer le client sur les règles d'hygiène.

👉 Risques d'incendie liés à des cigarettes à proximité de produits inflammables :

- les intervenants doivent être informés sur les risques d'incendie et formés aux gestes de premiers secours.

👉 Risques liés aux nuisances sonores :

- les intervenants doivent prendre appui sur les motifs d'intervention pour limiter les nuisances sonores en informant le client sur le risque,
- ils peuvent aussi utiliser leur droit de retrait et en informer ADH.

Les moyens de prévention d'ADH



Les visites à domicile des Responsables de Secteur.



Les objectifs d'intervention fixés et le plan d'aide à fournir obligatoirement.



Information et formation des salariés

↳ Rappel : Les déchets médicaux doivent être évacués par le praticien libéral.



Suivi médical des salariés en relation avec la Médecine du Travail.



Droit de retrait des salariés en cas de situation dangereuse.

Mise à disposition de :



- gants en vinyle pour prévenir les risques d'allergie,



- masque,



- protections auditives pour les nuisances sonores (bouchons d'oreilles),



- sur chaussures,



- housses de protection jetables pour les sièges de voiture.





A savoir : il existe des lingettes mais aussi des produits désinfectants pour les mains.

Zoom sur l'utilisation des gants

- ☞ Les intervenants doivent utiliser les gants mis à disposition par ADH lorsqu'ils sont au domicile des personnes aidées
- ☞ **En fonction des tâches à effectuer**, les intervenants **ne** doivent **pas utiliser la même paire de gants** : elles doivent se servir d'une paire de gants à usage unique pour la toilette de la personne aidée, d'une paire de gants pour le travail ménager, et d'une autre paire pour tout ce qui est relatif à l'alimentaire.
- ☞ **Tout travail en rapport avec des souillures implique obligatoirement de jeter les gants à la poubelle.**
- ☞ **Ne pas utiliser** chez un client des gants qui ont déjà servis chez un autre client.

Le bon usage des gants

ENTRETIEN	ENTRETIEN + SOINS
 <p>Réutilisables ☞ <i>Laver les gants à l'eau et au savon après chaque utilisation</i></p>	 <p>Jetables ☞ <i>Jeter les gants après chaque tâche.</i></p>
<p>Exemple d'utilisation : tâches ménagères avec manipulation de produits (sol, vaisselle, w.c, etc...</p>	<p>Exemple d'utilisation : aide à la toilette, manipulation de linge, aide aux repas, aide aux soins, etc...</p>
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Utiliser les gants adaptés à l'acte ; ☞ Choisir la bonne taille : ni trop grand, ni trop serré ; ☞ Éviter un étirement excessif ; ☞ Changer les gants dès qu'ils sont endommagés ; ☞ Réduire les risques de déchirures en gardant les ongles courts et en enlevant les bijoux ; ☞ Mettre les gants sur des mains propres et sèches ; ☞ Respecter le temps d'utilisation (<i>environ 1h</i>). 	

Le port de gants n'exclut pas le lavage des mains avant et après utilisation

TAILLE DU TOUR DE MAIN EN CM	TAILLE FRANÇAISE
17,5	6,5
19	7
20	7,5
21,5	8
23	8,5
24	9
25,5	9,5
27	10

FICHE N°6

UTILISATION DU MATERIEL

À savoir :

Les risques liés à l'utilisation de matériel et d'outils concernent aussi bien le personnel d'intervention que le personnel administratif.

En effet, l'exécution des tâches ménagères et administratives impliquent l'utilisation d'un certain nombre d'appareils et d'outils (parfois en mauvais état).

Les matériels à utiliser et leurs notices doivent être en lien avec les objectifs d'interventions :

- ☞ Lors de la préparation des repas : outils tranchants, four, friteuse, gazinière, plaques électriques, manipulations de liquides brûlants, ;
- ☞ Lors du repassage : fer à repasser, centrale vapeur ;
- ☞ Lors de la mise en route et de l'entretien du chauffage : poêle à bois, à charbon, à pétrole ;
- ☞ Lors du déplacement des personnes aidées : lit médicalisé, fauteuil roulant, ... ;
- ☞ Lors d'un travail en hauteur avec des moyens inadaptés (chaises, etc.) ;
- ☞ Lors de la réalisation de tâches administratives : ciseaux, agrafeuses, ...

Des pincements, écrasements, coupures, brûlures ou plaies plus ou moins graves peuvent donc résulter de ces différentes activités.

Les bonnes pratiques










Les risques de pincements, écrasements, coupures ou brûlures, pendant l'utilisation de matériel ou d'outils, peuvent être prévenus :

- ☞ En étant sensibilisé aux risques/accidents domestiques ;
- ☞ En lisant le mode d'emploi et notice du matériel à utiliser ;
- ☞ En exigeant que ces **équipements** soient **en bon état** et **conformes aux normes en vigueur** ;
- ☞ En utilisant des équipements de protection :
 - **gants isolants** pour l'utilisation de poêle à bois, à charbon ou à pétrole, du four chaud ou lors de la manipulation de plats ;
 - En portant des **chaussures fermées**, qui tiennent aux pieds et sans talons hauts.

Dans la cadre des tâches ménagères classiques (préparation de repas, avec découpe de viande, de légumes ou travaux de repassage), il est recommandé :

- ☞ De veiller à organiser son espace de travail ;
- ☞ De porter une vigilance particulière lors de la réalisation de ces opérations.

Les moyens de prévention d'ADH

-   Les visites à domicile des Responsables de Secteur (RS) ;
-  Information de la part des RS aux salariés sur les modalités de l'intervention qui doivent être respectées : fiche de mission ;
-   Le travail du CSST en liaison avec la Direction, les RS, la Médecine du Travail, le service prévention et la Carsat ;
-  Le document Qualité relatif aux « Recommandations d'hygiène et de sécurité » : sensibilisation des nouveaux embauchés lors de leur accueil au sein de la structure
-  Les intervenants doivent signaler dans les plus brefs délais tout matériels dégradés rencontré à l'occasion de leur travail, en cas de doute relatif sur l'utilisation possible de certains matériels se rapprocher de son RS.
-   Les Formations aux Premiers Secours, au PRAPSS (**P**réventeur des **R**isques liés à l'**A**ctivité **P**hysique - **S**anitaire et **S**ocial).

FICHE N°7

ORGANISATION DE L'ESPACE (locaux d'ADH)

À savoir :

- ☞ On recense **certains risques** pouvant exister dans les locaux d'ADH.
- ☞ Ces **risques existent** donc à la fois **pour les visiteurs, les clients et les salariés d'ADH.**
- ☞ Autant de dangers auxquels des **mesures simples et efficaces** permettent de **remédier.**

Les bonnes pratiques

Quels sont les risques recensés ?

- ✓ Risque de chute sur une marche, une petite dénivellation, un sol glissant (carrelage mouillé, parquet, neige, etc.) ;
- ✓ Déplacement dans les bureaux avec des fils dans le passage/objets qui traînent/petits meubles ;
- ✓ Installations électriques/rallonges détériorées/ installations non conformes/ matériel en mauvais état ;
- ✓ Stockage instable/en mauvais état/en hauteur ;
- ✓ Meubles saillants dans le passage/ locaux exigus, etc. ;
- ✓ Obstacles à hauteur du visage ;
- ✓ Travail sur écran mal orienté provoquant de la fatigue visuelle ;
- ✓ Éclairage insuffisant ou éblouissement direct (soleil, lumière...)

Quelles solutions ?

- ✓ Maintenir les locaux propres et fonctionnels (ex : changer les ampoules ...) ;
- ✓ Faire les travaux adaptés ;
- ✓ Adapter les locaux : ex : goulottes pour les fils électriques,
- ✓ Aménager les espaces et organiser les postes de travail, exemples :
 - ☞ meilleure orientation des bureaux pour un meilleur confort de travail sur écran,
 - ☞ positionner le matériel en fonction des prises électriques et adapter la hauteur des écrans,
 - ☞ Ranger régulièrement les bureaux, ne pas laisser les dossiers s'accumuler,
- ✓ Utiliser le matériel à bon escient, comme par exemples :
 - ☞ ne pas laisser allumer les chauffages au maximum,
 - ☞ penser à éteindre les ventilateurs en partant le soir.

FICHE N°8

LE STRESS

À savoir :

☞ Risques psychosociaux – définitions¹

On qualifie de « risques psychosociaux » (ou RPS) les **éléments qui portent atteinte à l'intégrité physique et à la santé mentale des salariés** au sein de leur environnement professionnel. Ces risques peuvent recouvrir différentes formes :

- le **stress**, parmi les plus connus,
- le **harcèlement**,
- **l'épuisement professionnel**
- et même la **violence au travail**.

Ils sont la cause de plusieurs maux et **pathologies** (problèmes de sommeil, dépression, troubles musculo-squelettiques, maladies psychosomatiques, etc.).

☞ Le stress apparaît depuis une quinzaine d'années comme l'un des risques majeurs auquel les organisations et les entreprises doivent faire face.

☞ Qu'est-ce que le stress ?

- *On parle de stress au travail quand une personne ressent un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre.*
- *Le processus d'évaluation des contraintes et des ressources est d'ordre psychologique : chacun réagit donc différemment*
- *Les effets du stress ne sont pas uniquement de nature psychologique : le stress affecte également la santé physique, le bien-être et la productivité*

☞ Il n'y a pas de « bon stress » :

- On distingue le stress aigu et le stress chronique :
 - **Stress aigu** : réaction de notre organisme quand nous faisons face à une menace ou enjeu ponctuel (ex : prise de parole en public)
 - **Stress chronique** : réponse de notre corps à une situation de stress qui s'inscrit dans la durée

¹ Source Préventica « sante-qvt - Risques psychosociaux - 30/06/2017 »

Quelques chiffres sur le stress au travail

Les chiffres suivants dénotent une situation de plus en plus stressante en entreprise et dont les conséquences sont lourdes socialement et économiquement²

Les causes du stress :

En France, 36% des femmes et 21% des hommes travaillent à un niveau de stress extrêmement élevé, mettant en danger leur santé.

↪ Le stress concerne presque 1 salarié sur 2

Le stress touche 4 salariés sur 10, plus particulièrement les catégories supérieures (47%) et les cadres supérieurs (57%).

↪ Le Burnout (forme extrême du stress au travail) concerne presque 1 Actif sur 9 :

(En 2016, il y a environ 28 millions d'actifs en France dont 3.5 millions sont concernés par le Burnout).

↪ Les femmes souffrent plus du stress :

Pour les femmes, le stress est attribué à la fois à la vie professionnelle et personnelle : manque de temps, double journée, conditions de travail...

Quels sont les différents types de stress recensés ?

- ↪ Stress lié à la perte de concentration (faire vite et bien, dérangement, interruption dans les tâches, ...)
- ↪ Stress lié à la surcharge de travail, au poids des responsabilités et au sentiment d'impuissance ;
- ↪ Stress lié aux agressions physiques et verbales ;
- ↪ Stress lié à la situation des personnes aidées et à leur environnement ;
- ↪ Stress lié à la fin de vie et la mort des personnes aidées ;
- ↪ Stress lié à la mission (incertitude, manque d'informations, fonctions et responsabilités) ;

Les bonnes pratiques



Savoir dire non, prendre du recul, de la distance et se positionner professionnellement ;



Gérer son temps et s'organiser ;



Négocier, s'informer, connaître les règles ;



Valoriser ses missions ;



Apprendre à gérer les situations difficiles ;

² (sources : INSEE, Enquête CSA, Etudes Harvard et Stanford, Huffington Post)

Les moyens de prévention d'ADH



Collaboration CSST/Direction/Médecine du travail



Information et implication des salariés



Encadrement de proximité :

- Responsable de Secteur à l'écoute,
- Réunions d'équipe

Formations sur :



- Enfance en danger ;
- Fin de Vie /Accompagnement à la mort ;
- Gestion des conflits et agressivité ;
- Gestes et postures par le PRAPS.



Possibilité de prendre RDV avec le psychologue de la Médecine du Travail ou avec le psychologue d'ADH



Participer à l'Analyse de pratiques professionnelles

- Contacter Pros-Consult de la branche 24h/24 et 7J/7 au **0805 23 23 40** des psychologues sont à votre écoute.



☞ Respect des consignes :

- ne pas donner son numéro de téléphone personnel aux personnes accompagnées
- couper son téléphone portable pendant les interventions ainsi qu'au volant.



Planification informatique des interventions

Définition du cadre de l'intervention du côté Client :



- Contrat ;
- Livret d'accueil ;
- Limites professionnelles.

Définition du cadre de l'intervention du côté Salarié :



- Contrat de travail ;
- Fiche de poste ;
- Fiche de mission ;

FICHE SPÉCIFIQUE

CONTAGIONS VIRALES

À savoir :

Le bulletin hebdomadaire grippe du 4 janvier 2018 précise quels virus sont en cause dans l'épidémie de grippe actuelle.

Plusieurs virus circulent mais c'est principalement du virus souche A(H1N1) (en effet 77% de virus type A dont 57% A(H1N1)pdm09, 10% A(H3N2) et 23% de virus de type B). A noter que cette année, pour la première fois depuis 2009, la souche A(H1N1) du vaccin grippe a été changée.

Symptômes :

Fièvre, courbatures, maux de tête, douleurs musculaires sont les symptômes assez caractéristiques de la grippe. Le début brutal distingue la grippe d'un banal refroidissement, autre infection virale hivernale.

Contagion :

La grippe est d'origine virale, aucun traitement miracle ne peut en venir à bout. Dès lors, il faudra miser sur une bonne hydratation, du paracétamol et beaucoup de repos. Une personne grippée est **contagieuse 1 jour avant l'apparition des premiers symptômes**, elle peut donc la transmettre à son entourage même lorsqu'elle ne présente pas de symptômes.

Un adulte reste contagieux 3 à 5 jours après l'apparition des symptômes, mais ce délai pourrait **jusqu'à 10 jours pour le virus A(H1N1)** connu pour être un virus plus contagieux. .

La contamination se fait par voie aérienne (toux, postillons) par contact rapproché avec une personne, ou par contact avec des objets contaminés par un malade.

Prévention :

Pour prévenir la grippe, adopter une bonne hygiène de vie est essentielle (alimentation équilibrée, activité physique, etc.) mais également mettre en oeuvre les mesures barrières classiques :

- ☞ se laver fréquemment les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique,
- ☞ éviter de se toucher les yeux, le nez, la bouche,
- ☞ limiter les contacts avec les personnes malades, en tout cas restera distance (au moins 1 mètre) des personnes malades ou qui pourraient incuber la maladie,
- ☞ aérer son logement, son lieu de travail, plusieurs fois par jour pour en renouveler l'air.
- ☞ limiter au minimum nécessaire le temps passé dans la foule.

Porter un masque quand on présente un syndrome grippal est également une bonne mesure pour éviter de contaminer les autres.

Les bonnes pratiques

- **Mettre la main devant sa bouche et le nez lorsqu'on tousse ou éternue ;**



- **Utiliser des mouchoirs jetables ;**



- **Se laver les mains avec de l'eau et du savon à chaque fois :**

- Que l'on s'est mouché, éternué ou toussé ;
- Après tout contact avec des surfaces potentiellement contaminées (poignées de porte, transport en commun, rampe d'escalier...);
- Après tout contact direct avec une personne susceptible d'être infectée ;
- Avant et après avoir préparé et mangé un repas ;
- Avant et après tout passage aux toilettes ;
- Avant de mettre le masque et après le retrait du masque ;



- **Eviter de porter ses mains au visage**
- **Aérer les pièces en ouvrant les fenêtres pendant 10 mm**
- **Garder une distance d'au moins 2 mètres avec les autres :**
 - Ne pas faire de bise ou serrer de mains
- **Refermer les robinets avec un essui-main en papier**
- **En cas de signes suspects à domicile, rester à la maison,**
- **contacter son médecin traitant et ne pas oublier de prévenir ADH**



Les moyens de prévention et de protection d'ADH :

Mise à disposition du salarié de kits de protection comprenant :



de gants,



de gel hydro alcoolique



de masques FFP2

Mise en place du masque :



Organisation du travail suivant le plan d'action prioritaire et de continuité de service



» Sensibilisation des personnes aidées afin qu'elles préviennent ADH si elles sont contaminées ;



Suivi médical et questionnement des salariés en relation avec la Médecine du Travail et le CSST



Si vaccins disponibles, vaccination du personnel recommandée.