Salariés saisonniers









Prévention des risques professionnels

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Salariés saisonniers, ce livret s'adresse à vous : que ce soit votre première expérience professionnelle ou que vous ayez plusieurs années d'ancienneté, que vous ayez signé un contrat de quelques jours ou de plusieurs mois, que vous soyez étudiant(e) ou « saisonnier(e) professionnel(le) »...

Tout métier comporte des risques. Adopter les bonnes postures, exécuter les bons gestes, porter les équipements adaptés... Au travail ou dans votre vie privée, « avoir le réflexe prévention » c'est éviter un accident, une blessure, manipuler un produit dangereux avec précaution... Autant de conseils qui vous permettent de protéger votre santé et celles des autres...

Votre médecin du travail vous conseille pour préserver votre santé et sécurité au travail. Lié par le secret médical, vous pouvez demander à le rencontrer, lui et son équipe, pour toute question en lien avec votre travail.

SOMMAIRE

▶ Une équipe pluridisciplinaire à votre service ..... p. 3

▶ 4 missions pour préserver la santé au travail ..... p. 4

▶ Vous pouvez être exposé à des risques : ..... p. 5

- ❖ troubles musculo-squelettiques ..... p. 5
- ❖ liés aux ambiances thermiques ..... p. 6
- ❖ infectieux ..... p. 6
- ❖ blessures, coupures, chutes ..... p. 7
- ❖ brûlures ..... p. 7
- ❖ chimiques ..... p. 8
- ❖ bruit ..... p. 9
- ❖ routier ..... p. 10

▶ Ayez une bonne hygiène de vie ..... p. 11

UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE À VOTRE SERVICE

L'équipe pluridisciplinaire a pour objectif de préserver votre santé au travail et mener des actions de prévention au sein de votre entreprise. Le médecin du travail anime et coordonne ce collectif de professionnels dont les spécialités recouvrent différents champs d'action : études de poste de travail, études des expositions en milieu de travail, Actions d'Information Collectives, participation au CSE…



Le médecin du travail

Tenu au secret médical, le médecin du travail a un rôle exclusivement préventif.

❖ Il veille à ce que votre santé ne soit pas altérée du fait de votre travail.

❖ Il conseille les salariés et les employeurs en matière de santé, de sécurité et de conditions de travail.

❖ Il contribue à diminuer les conséquences médico-sociales des accidents du travail ou des maladies professionnelles (maintien dans l'emploi par des mesures d'adaptation de poste, conseils pour obtenir une réparation).



L'infirmier(e) en santé au travail

L'Infirmièr(e) en Santé au Travail intervient de façon complémentaire au Médecin du Travail pour :

❖ Participer au suivi médical des salariés.

❖ Participer aux actions en entreprise (actions de prévention et d'éducation à la santé au travail, mais également actions d'information collectives).

❖ Contribuer à la veille sanitaire (enquêtes, études…).



L'intervenant(e) en prévention des risques professionnels (IPRP)

Au sein d'un Service de Santé au Travail, les IPRP ont des profils variés (Psychologue du Travail, Ergonome, Toxicologue…) et peuvent :

❖ Évaluer et sensibiliser sur les risques professionnels.

❖ Conseiller et proposer des améliorations des conditions de travail par des études ergonomiques, des diagnostics RPS, des métrologies des ambiances de travail…



L'assistant(e) de santé au travail

L'assistant(e) de santé au travail intervient à la demande du médecin du travail dans les entreprises pour :

❖ Établir un premier contact avec l'entreprise et présenter les missions du service de santé au travail.

❖ Réaliser la Fiche d'Entreprise.

❖ Informer l'employeur sur les risques professionnels et la prévention à mettre en place.

❖ Participer à des actions de prévention en entreprise.

Crédits illustrations : Présanse

4 MISSIONS POUR PRÉSERVER LA SANTÉ AU TRAVAIL

Les services de prévention et de santé au travail répondent à 4 missions :

▶ Assurer le suivi individuel de l'état de santé des salariés.

▶ Mener des actions de prévention des risques en milieu de travail : étude et aménagement de poste, élaboration des fiches d'entreprise, information et sensibilisation aux risques professionnels, aide méthodologique à l'élaboration du DUERP...

▶ Conseiller les employeurs, les travailleurs et leurs représentants afin d'éviter ou de diminuer les risques professionnels, et d'améliorer les conditions de travail.

▶ Participer au suivi et à la traçabilité des expositions professionnelles et à la veille sanitaire.



RETROUVEZ LE DÉTAIL DE CES 4 MISSIONS DE PRÉVENTION SUR LE SITE PRESANSE-PACACORSE.ORG



Crédit illustration : Présanse

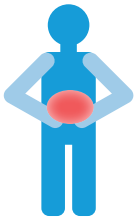
VOUS POUVEZ ÊTRE EXPOSÉ À DES RISQUES DE TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)



Épaule



Coude



Dos



Genou



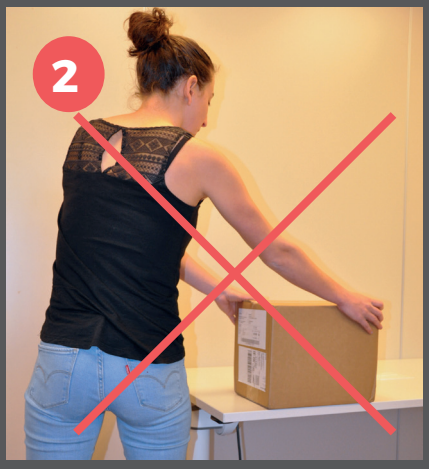
Main, poignet, doigt

La prévention

- Utilisez les moyens d'aide à la manutention adaptés (transpalettes, diables, chariots à roulettes, marche pieds, douchettes…).
- Assurez-vous du bon conditionnement et de la stabilité de la charge.
- Adoptez les bonnes postures : dos droit, genoux pliés, charges près du corps, évitez les rotations et les flexions latérales de la colonne vertébrale.
- Limitez les postures pénibles (bras en élévation, sur la pointe des pieds, accroupis…).

À ne pas faire !







1. Privilégiez le stockage à hauteur des épaules.
2. Attention aux torsions : faites pivoter le corps entier, pieds/tronc.
3. Attention aux étirements excessifs : aménagez au mieux votre poste de travail !





Gardez le dos aussi droit que possible, quelle que soit la charge à soulever, car ramasser une pièce de 1 euro peut provoquer les mêmes dégâts que de soulever un poids de 50 kg.

Selon la posture, pour une charge de 25 kg, la force s'exerçant au niveau des vertèbres lombaires est de 75 kg ou 375 kg.

Crédits illustrations : Freepik, MystiGreen

VOUS POUVEZ ÊTRE EXPOSÉ À DES RISQUES LIÉS AUX AMBIANCES THERMIQUES

Ambiance froide

- Superposez vos vêtements qui ne doivent pas être collants. Les chaussures ne doivent pas être trop serrées.
- Privilégiez un bandeau ou un bonnet.
- Mettez des gants thermiques.
- Hydratez-vous régulièrement.

Ambiance chaude

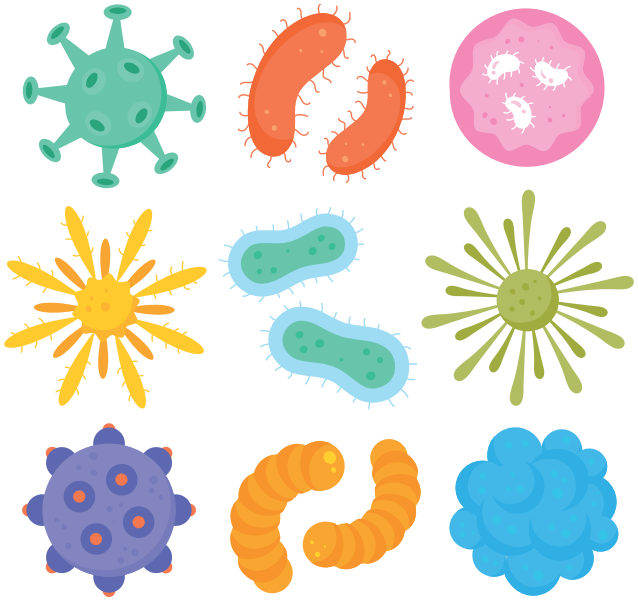
- Utilisez, si possible, la ventilation.
- Aérez aux périodes les plus fraîches.
- Portez des vêtements adaptés en coton léger.
- Buvez de l'eau régulièrement.

Ambiance chaude extérieure

- Protégez-vous contre le rayonnement en utilisant de la crème solaire.
- Portez un chapeau ou une casquette et des lunettes de soleil.
- Faites des pauses régulières dans des lieux frais, si possible.
- Demandez à votre employeur s'il est possible de décaler les heures de travail pour éviter les expositions aux heures les plus chaudes.



VOUS POUVEZ ÊTRE EXPOSÉ À DES RISQUES INFECTIEUX



Modes de contamination :

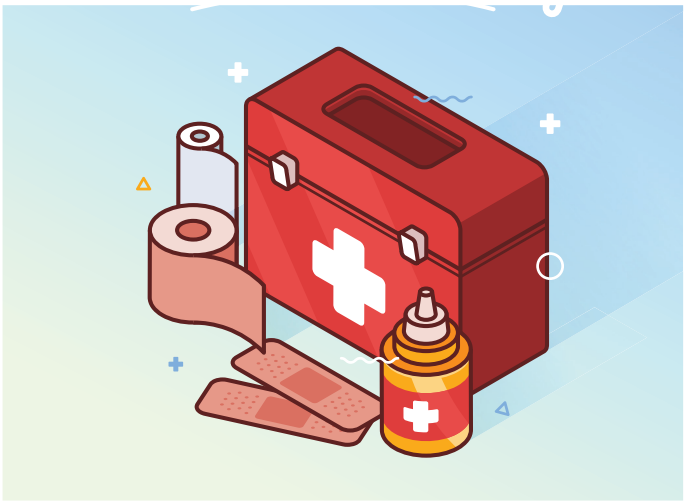
- Contact avec la peau ou les muqueuses lors de la manipulation d'objets contaminés, port des mains sales au visage.
- Contact par ingestion d'aliments ou d'eau contaminés, rupture chaîne du froid…
- Contact par inhalation : toux, éternuements, aérosol contaminé (exemple : karcher sur surface souillée).
- Contact par inoculation : piqûre d'insecte, morsure, blessure par objet souillé.

Attention à ne pas fumer, boire ou manger sur des lieux potentiellement à risque, ni en dehors de la zone sans lavage des mains au préalable.

Crédits illustrations : Pixaby, Freepik

VOUS POUVEZ ÊTRE EXPOSÉ À DES RISQUES DE BLESSURES, COUPURES, CHUTES...

La prévention

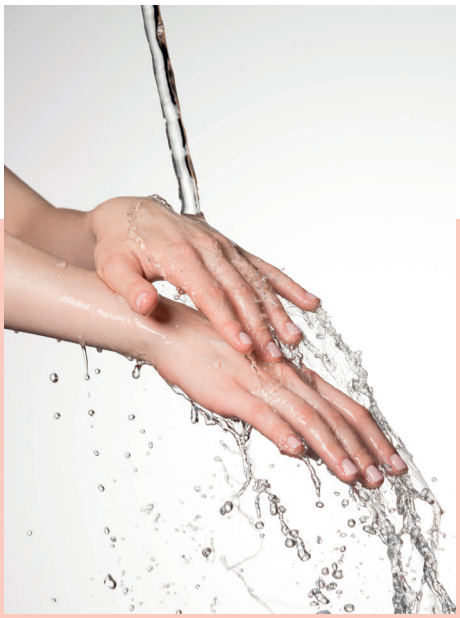


- Veillez à une hygiène rigoureuse de vos mains.
- Soyez à jour de vos vaccinations.
- Utilisez du matériel en bon état (cutter rétractable...)
- Utilisez une pelle et une paire de gants pour le ramassage des morceaux coupants et blessants.
- Connaissez le lieu où se situe la trousse de secours.
- Portez des bonnes chaussures adaptées.
- Vérifez l'état du sol (souillures, humidité).
- Rangez et dégagez le passage.

VOUS POUVEZ ÊTRE EXPOSÉ À DES RISQUES DE BRÛLURES

La prévention

- Utilisez des outils adaptés.
- Portez des gants appropriés.
- N'utilisez pas d'alcool à brûler.



Que faire en cas de brûlure ?

- Refroidir la zone brûlée à l'eau froide sans pression pendant 15 minutes, en laissant couler l'eau sur la brûlure en amont de la zone.
- Si la brûlure concerne une zone cutanée recouverte par un vêtement, ne pas retirer le vêtement et passer un jet d'eau froide par-dessus.
- Demander ensuite un avis médical.

Crédits illustrations : Freepik, valuavitaly/Freepik

VOUS POUVEZ ÊTRE EXPOSÉ À DES RISQUES CHIMIQUES

La prévention



- Lisez les étiquettes et les pictogrammes des produits utilisés et respectez leurs modes d'emploi en vous référant aux fiches de données de sécurité.
- Portez des gants pour le nettoyage.
- Utilisez les équipements de protection individuelle inscrits dans la fiche de données de sécurité.



Je ronge



Je suis sous pression



J'altère la santé ou la couche d'ozone



J'explose



Je flambe



Je pollue



Je fais flamber



Je nuis gravement à la santé



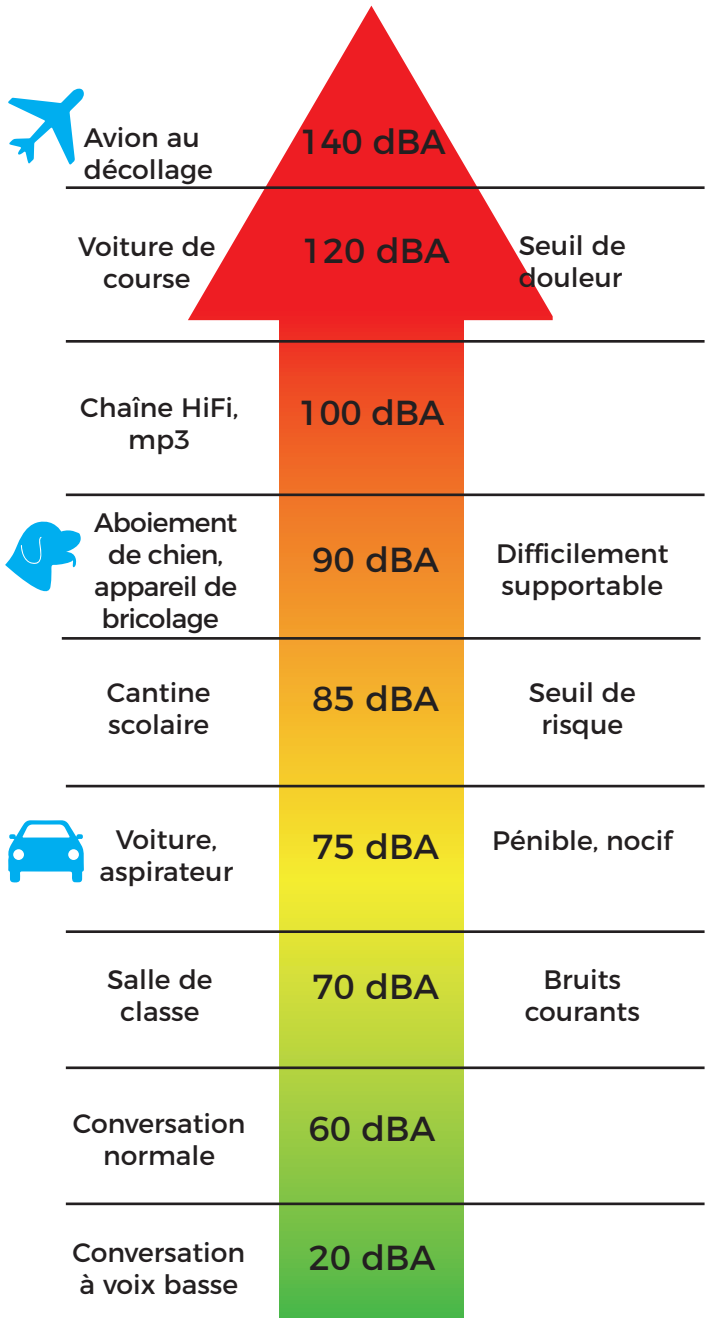
Je tue

Que faire en cas de contact avec un produit chimique ?

- Si vous en recevez dans les yeux : lavez abondament. Consultez un ophtalmologiste.
- Si vous en recevez sur la peau : lavez à l'eau froide.
- Si vous en respirez : sortez à l'air libre, reposez-vous, consultez un médecin.
- Si vous en avalez : ne pas se faire vomir, allez aux urgences. Appelez le 15.
- Relevez le nom du produit et appelez le centre antipoison de Marseille pour avoir des conseils (tél. 04 91 75 25 25).

Crédit illustration : jemastock/Freepik

VOUS POUVEZ ÊTRE EXPOSÉ AUX RISQUES DE BRUIT



Tous les sons deviennent bruits lorsqu'ils donnent une sensation auditive désagréable ou gênante, ou lorsque les niveaux trop élevés les rendent nocifs pour la santé. Même un son agréable peut être nuisible.

Votre environnement de travail est-il trop bruyant ?

- Vous devez élever la voix pour parler avec un collègue situé à 1 m ?
- Vos oreilles bourdonnent pendant ou à la fin de votre journée de travail ?
- De retour chez vous, après une journée de travail, vous devez augmenter le volume de votre radio ou de votre téléviseur ?
- Vous avez des difficultés à entendre les conversations dans les lieux bruyants (cantine, restaurant…) ?

Si vous avez répondu oui à au moins une de ces questions, alors le bruit sur votre lieu de travail représente peut-être un risque pour votre santé !

Portez des protections auditives fournies par votre employeur, à positionner avant l'exposition prévue et à retirer après l'arrêt à l'exposition.

Crédit illustration : Freepik

VOUS POUVEZ ÊTRE EXPOSÉ AU RISQUE ROUTIER



Le risque d'accidents de trajet est souvent en relation avec la nature et les exigences du métier qu'exerce le salarié.

Il augmente aussi en fonction du comportement du salarié conducteur et de ses prises de décisions lors de la conduite.

Les accidents routiers du travail représentent aujourd'hui environ 3 % des accidents du travail toutes causes confondues, et plus de 20 % de l'ensemble des accidents mortels de travail.

La prévention

- Ne téléphonez pas en conduisant.
- Ne conduisez pas après avoir consommé de l'alcool ou de la drogue.
- Ne conduisez pas après la prise de médicaments (Niveau 1 Jaune, Niveau 2 Orange, Niveau 3 Rouge).
- Les 2 roues sont particulièrement exposés, port du casque et des gants obligatoires.
- Respectez le code de la route.
- Le risque routier concerne le travail mais aussi l'ensemble de votre vie.





Ne pas conduire sans avoir lu la notice



Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé



Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

Crédits illustrations : Pixabay, Freepik

AYEZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

La prévention

- Ayez une quantité d'heures de sommeil suffisante (au moins 7 heures par jour).
- Reposez-vous les jambes surélevées.
- Faites 3 repas équilibrés par jour sans oublier le petit-déjeuner.
- Pratiquez régulièrement un sport et/ou une activité de loisirs.
- Buvez régulièrement de l'eau (au moins 2 litres par jour).
- Limitez les excitants (thé, café, boisson énérgétique).
- Ne consommez pas de produits toxiques (drogues, automédication...).
- Limitez le tabac et l'alcool.

Privilégiez une alimentation saine



Crédit illustration : Freepik

EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre Médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Santé au Travail

Document élaboré par AIST 83
membre de
Présanse Paca-Corse

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous sur

Édition de juillet 2021 - Crédits illustrations couverture : wirestock/Freepik, Freepik, Catherine Clavery/AdobeStock, aleksandarlittlewolf/Freepik