

L'HYGIÈNE AU TRAVAIL

L'hygiène au travail repose sur différents points : les locaux, les comportements des agents, les équipements appropriés.


Pour limiter que soient véhiculés les virus, bactéries, salissures, poussières, produits chimiques ou biologiques, quelques mesures adaptées permettent de réduire certains risques liés à ces nuisances professionnelles.

LES COMPORTEMENTS INDIVIDUELS

L'hygiène individuelle des agents participe à l'hygiène au travail. En effet :

- le port des ÉQUIPEMENTS INDIVIDUELS
- l'HYGIÈNE RESPIRATOIRE
- les ACTIVITÉS PHYSIQUES
- la NUTRITION
- le LAVAGE DES MAINS
- l'HYDRATATION
- le SOMMEIL

...influencent sur la santé et la sécurité des agents au travail et doivent être adaptés à la vie professionnelle.

	QUAND ?	COMMENT ?
LAVAGE DES MAINS 	Avant et après être allé aux toilettes Avant de manger Avant les pauses Avant de rentrer chez soi	1. Enlever les bijoux 2. Se mouiller les mains et se savonner 3. Frotter entre les doigts, les paumes et dos des mains, nettoyer les ongles en les frottant sur la paume opposée 4. Rincer sous l'eau courante 5. Sécher
HYGIÈNE RESPIRATOIRE	Lorsque l'on est malade, ne pas diffuser ses germes	Se couvrir la bouche lorsque l'on tousse Se couvrir le nez chaque fois que l'on éternue Se moucher dans un mouchoir à usage unique Cracher dans un mouchoir à usage unique Se nettoyer les mains régulièrement

LES ÉQUIPEMENTS INDIVIDUELS ET PRODUITS

L'agent doit utiliser les ÉQUIPEMENTS ET PRODUITS ADAPTÉS AUX POSTES DE TRAVAIL et mis à disposition par l'employeur. Si les protections collectives ne sont pas suffisantes ou pas adaptées aux risques, l'employeur mettra à disposition des agents des E.P.I. ADAPTÉS AUX RISQUES. Il pourra s'entourer des compétences du médecin de prévention pour effectuer ce choix.

Pour toute information

complémentaire,
n'hésitez pas à
contacter

le service
hygiène & sécurité,
Magali TEILLIER

☎ 02.51.44.10.37

✉ : prevention@cdg85.fr

Notre mission,
faciliter
les vôtres !

◆ L'UTILISATION D'ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION ET PRODUITS D'HYGIÈNE

- ✓ Des produits d'hygiène adaptés :
 - SAVONS SANS SOLVANT pour usage courant et à base solvantée à des concentrations normalisées pour les peintures, graisses, cambouis... L'UTILISATION DU WHITE SPIRIT EST À PROSCRIRE.
 - solution hydro-alcoolique ou bouteilles si absence de point d'eau.
- ✓ Des E.P.I. ET VÊTEMENTS DE TRAVAIL si nécessaire, à usage personnel et dont l'employeur assure la fourniture, le nettoyage, l'entretien et le remplacement.

LES MESURES D'HYGIÈNE INDIVIDUELLES

◆ L'HYDRATATION

Nécessité de boire beaucoup lorsque le travail est très physique et / ou la période est chaude.

◆ L'ACTIVITE PHYSIQUE

Pour les postes sédentaires, ne pas hésiter à faire quelques mouvements pour détendre les épaules, prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, marcher sur les petits trajets plutôt que prendre la voiture. Un poste de travail adapté et des postures qui le sont également sont indispensables.

◆ LA NUTRITION

Cinq conseils peuvent être rappelés :

1. Débuter la journée par un petit déjeuner complet
2. Ne pas sauter de repas
3. Manger équilibré à heures régulières en variant les menus
4. Faire une pause repas en milieu de journée.
5. Boire régulièrement en évitant les boissons alcoolisées.

Les repas sont pris en cantine ou dans un local prévu à cet effet. Pas de prise au poste de travail (vestiaire, bureau, véhicule).

Ne pas oublier d'enlever ses vêtements de travail (dans la mesure du possible) et E.P.I. avant d'aller déjeuner.

◆ LE SOMMEIL

Qualité et durée du sommeil sont importantes : idéalement il est conseillé de dormir 7 à 8 heures.

VIGILANCE AU TRAVAIL : ✓ ADAPTER LES PAUSES ET PLAGES DE RÉCUPÉRATION en fonction des tâches à effectuer

✓ ADAPTER si possible SON ACTIVITÉ AUX FLUCTUATIONS DE VIGILANCE

✓ VARIER LES TÂCHES pour rompre la monotonie.

POUR LE TRAVAIL DE NUIT :

En journée :

- ✓ Dormir dans un endroit calme, sombre, peu chauffé.
- ✓ Faire une sieste l'après-midi de 1h30 maximum.

La nuit au travail :

- ✓ Travailler dans des locaux bien éclairés
- ✓ Favoriser les échanges à voix haute
- ✓ Faire si possible une pause en milieu de poste
- ✓ Faire quelques exercices d'assouplissement
- ✓ Boire régulièrement
- ✓ Lors d'une pause, dormir si possible pendant quelques minutes (sommeil flash)

LOCAUX ET ENTRETIEN

L'employeur doit mettre à disposition :

- ✓ Un point d'eau (ou si absence : solution hydro-alcoolique ou bouteilles).
- ✓ Des sanitaires, vestiaires et douches (pour des travaux insalubres et salissants)

◆ ENTRETIEN ET NETTOYAGE

L'employeur doit mettre à disposition des équipements et locaux en bon état et propres : postes de travail, vestiaires, locaux de pause ...

Un entretien régulier est nécessaire, chacun doit y participer en :

- RANGEANT LES POSTES DE TRAVAIL, NETTOYANT LES OUTILS
- RESPECTANT L'ÉTAT HYGIÉNIQUE DES SANITAIRES
- GARDANT UN LOCAL DE PAUSE PROPRE (tables nettoyées, vaisselle lavée ...)

◆ VENTILATION / ASSAINISSEMENT DE L'AIR

Une ambiance saine par aération est nécessaire.

Pour les activités polluantes, des moyens techniques doivent permettre de maintenir les concentrations en polluants pour qu'elles soient les plus basses possible.