

Si votre employeur est responsable de votre sécurité et de votre santé pendant le temps de travail, vous en êtes également acteur en appliquant les mesures de prévention, même les plus simples. Pensez à lui signaler tout dysfonctionnement.

Retrouvez ci-dessous quelques conseils :

- Porter une tenue de travail et des gants pour les tâches de nettoyage, ainsi que des chaussures fermées.
- Se laver les mains régulièrement et respecter des règles d'hygiène strictes.
- Prévenir votre employeur en cas de retard dans votre journée afin que les prestations soient décalées.
- Penser à faire des pauses pour étirer votre dos et votre cou, dans le sens de l'extension afin de vous soulager.
- Changer les postures et varier les tâches régulièrement.
- Isoler les animaux domestiques s'ils sont agressifs.
- Maintenir une hydratation suffisante (1.5 litre d'eau par jour minimum) et demander l'accès aux sanitaires de l'utilisateur.
- Ne pas mélanger les produits ménagers, les chauffer ou les reconditionner dans des contenants non adaptés : les laisser dans leur emballage d'origine.
- Laisser agir le produit quelques instants afin de moins forcer lors du nettoyage.
- Surveiller la réserve afin d'avoir en permanence le matériel nécessaire et en bon état.

En savoir plus



➔ **Rendez-vous sur notre site internet !**

À retrouver sur une page dédiée au métier d'aide à domicile, l'ensemble des informations pratiques à connaître en tant qu'employeur.

i Pour plus d'informations, prenez conseil auprès de votre médecin du travail.



Entretien de la salle de bain et nettoyage des vitres



Les risques pour votre santé

Les salariés du secteur de l'aide à domicile sont exposés à différents types de risques professionnels : **physique, routier, chimique, infectieux**, mais aussi **psychosocial**.

L'entretien de la salle de bain et le nettoyage des vitres peuvent provoquer :

- Des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) : causés par les postures contraignantes, la manutention, le stress et les risques psychosociaux (RPS).
- Des glissades ou chute de plain-pied (sol mouillé, encombré), chute de hauteur, etc.
- Des expositions à des agents infectieux et biologiques.
- Des brûlures : eau trop chaude, détergent, etc.
- Une exposition au risque chimique en lien avec les produits de nettoyage : irritation de la peau, allergies cutanées, rhinite, asthme, bronchite chronique, etc.
- Des contusions et plaies : choc (meuble), pincement, chute d'objet, etc.

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) surviennent lors de sollicitations de l'appareil locomoteur mais d'autres facteurs, notamment psychosociaux, sont impliqués dans le développement de TMS en générant un stress chronique.

Il peut s'agir d'une charge de travail intense, d'une situation d'isolement face à des personnes en détresse, d'un relationnel compliqué voire conflictuel avec les bénéficiaires et leur famille, d'un soutien insuffisant du collectif de travail, d'un déséquilibre vie pro/vie perso, d'une insécurité de la situation de travail, etc.

Au regard de leur fort impact sur la santé physique et psychique, les RPS nécessitent d'être signalés et traités.

Nettoyage des vitres, miroirs et faïences



À éviter

- » Se pencher vers l'avant et avoir le dos voûté / courbé.
- » Effectuer le nettoyage sans gants.
- » Frotter en force avec le bras tendu.
- » Être en équilibre sur un tabouret sur une jambe.



À privilégier

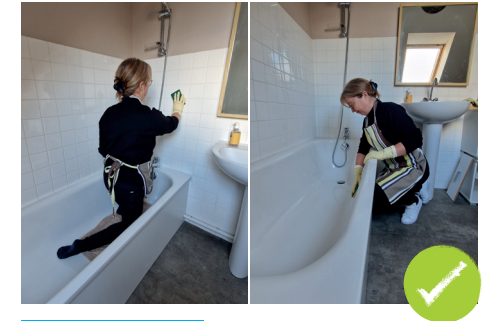
- » Garder le dos droit.
- » Nettoyer à hauteur de corps.
- » Utiliser une raclette à manche télescopique et des gants.
- » Si utilisation d'un marchepied, garder les deux pieds posés à plat.

Nettoyage de la baignoire



À éviter

- » Se pencher en avant, bras tendus pour nettoyer la faïence.
- » Se courber pour frotter le fond de la baignoire.



À privilégier

- » Prendre un point d'appui (baignoire, mur, etc.).
- » Maintenir le dos droit et poser un genou au sol.

Nettoyage des toilettes



À éviter

- » Effectuer une torsion du dos lors du nettoyage.
- » Se pencher, dos voûté sans fléchir les jambes.



À privilégier

- » Poser un genou au sol, idéalement avec une protection au sol (tapis en mousse, etc.).
- » Prendre un point d'appui (mur, cuisse, etc.).

Le matériel à prévoir

Pour se protéger, il est nécessaire de disposer des équipements de protection adaptés, en bon état et propres. Tout dysfonctionnement ou absence d'équipement doit être signalé à votre employeur. Voici une liste du matériel à prévoir :

- des gants et un tablier ou une blouse
- une raclette télescopique
- une paire de chaussures fermées
- une lavette / éponge pour le nettoyage.