

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 chambre et réfection du lit

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 chambre et la réfection du lit peuvent provoquer :

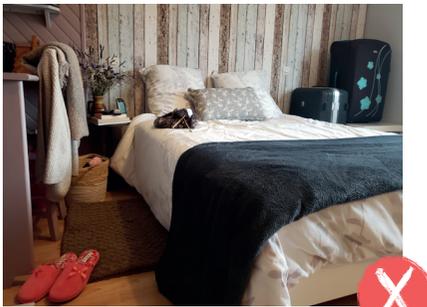
- Des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) : causés par les postures contraignantes, la manutention, le stress et les risques psychosociaux (RPS).
- Des expositions à des agents infectieux et biologiques : linge et draps souillés.
- Des glissades ou chute (sol encombré).

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.

Environnement de travail



À éviter

- » Chambre encombrée (gros mobilier qui gêne le passage).
- » Tapis au sol.



À privilégier

- » Demander à la famille que la chambre soit désencombrée.

Lit standard



À éviter

- » Se pencher au-dessus du lit et avoir le dos voûté / courbé.
- » Garder les jambes droites/tendues.



À privilégier

- » Se tenir droit.
- » Lors de la réfection du lit et du ménage sous le lit, poser un genou au sol.

Lit médicalisé



À éviter

- » Se pencher en avant et avoir le dos courbé, en raison d'un lit trop bas.



À privilégier

- » Ajuster la hauteur du lit.
- » Maintenir le dos droit lors de la réfection du lit.

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 microfibre pour le dépoussiérage
- une paire de chaussures fermées
- des contenants pour le linge sale.