

AIDE À DOMICILE ET ASSISTANT MÉNAGER :

*dangers et
bonnes pratiques*



SOMMAIRE

P3 RISQUES CHIMIQUES

P4 RISQUES BIOLOGIQUES

P5 RISQUES ROUTIERS

P6 RISQUES ÉLECTRIQUES

P7 RISQUES PHYSIQUES

P8 RISQUES PSYCHOSOCIAUX

P9 RISQUES LIÉS À
DES ANIMAUX DOMESTIQUES



RISQUES CHIMIQUES



LES DANGERS : brûlure, projection, allergies respiratoires.

BONNES PRATIQUES



Connaître les **pictogrammes de danger**.



Choisir les **nettoyants les moins dangereux**, si possible.



Garder les produits dans **leur emballage d'origine** (si reconditionné, étiqueter les bouteilles).



Respecter les **règles d'utilisation**.



Ne pas mélanger les produits (risque de créer des vapeurs toxiques).



Éviter de pulvériser à la volée. Préférer pulvériser sur un chiffon pour **éviter l'aérosolisation, l'inhalation et l'apparition de maladies** telle que l'asthme.



Mettre **des gants adaptés** (nitrile).

CONDUITE À TENIR EN CAS D'EXPOSITION



Connaître les conduites à tenir en cas d'accident, soins d'urgence (nettoyage et désinfection des plaies ...), utilisation d'une trousse de secours, savoir alerter les services de secours.





RISQUES BIOLOGIQUES



LES DANGERS : opérations de nettoyage (notamment sanitaires), vidage des poubelles, manipulation de linge sale d'un bénéficiaire, mauvaise santé des bénéficiaires, soins d'hygiène et change.

BONNES PRATIQUES



Porter des **vêtements de protection** (tablier, blouse et gants de protections adaptés).



Prendre **les poubelles par le collet**, ne pas tasser avec sa main.



Se laver les mains en arrivant et en repartant et entre chaque tâche salissante.



CONDUITE À TENIR EN CAS D'EXPOSITION



Rincer abondamment la zone.



Toute contamination par un agent biologique infectieux dans le cadre du travail (accident d'exposition au sang) doit conduire à **la consultation et à l'avis d'un médecin** (appel du 15, médecin traitant).



Toujours avoir une **trousse de 1^{ers} secours dans son véhicule** avec un suivi des dates de péremptions.



Informez l'employeur dès que possible.

RISQUES ROUTIERS



LES DANGERS : transport et déplacement routiers, entrées et sorties répétées de l'habacle (risque moindre).

BONNES PRATIQUES



Adopter une technique adaptée pour monter et descendre de voiture (2 pieds en même temps).



Avoir un véhicule en bon état de marche et avec une maintenance régulière.



S'hydrater régulièrement pour limiter fatigue et céphalées.



Surveiller sa vue.



Pas d'alcool ni de téléphone au volant.



Bien connaître sa tournée et trajet pour limiter le stress.

CONDUITE À TENIR EN CAS D'ACCIDENT



Protéger la zone (feux de détresse, triangle de signalisation).



Alerter (lieu de l'accident, nombre et état des blessés...).



Secourir (1^{ers} secours en attendant l'arrivée des secours).



Appeler le 15 ou consulter un médecin.



Prévenir l'employeur dès que possible.



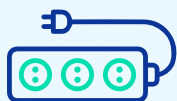
Déclarer l'accident dans les délais requis.

RISQUES ÉLECTRIQUES



LES DANGERS : le risque de contact direct ou non, l'électrisation, l'électrocution, l'incendie, l'explosion.

BONNES PRATIQUES



Utiliser les rallonges et accessoires fournis : pour éviter les amplitudes articulaires extrêmes (ex : bras au-dessus du niveau des épaules).



Vérifier l'intégrité du matériel et des fils avant usage.



Ne pas tirer sur le fil pour débrancher, maintenir la prise lors de cette opération.



Ne pas utiliser d'appareils électriques avec des mains mouillées ou dans des zones humides sans précautions appropriées.



CONDUITE À TENIR EN CAS D'EXPOSITION



Couper l'alimentation électrique (débrancher appareil ou disjoncteur principal).



Rincer à l'eau froide la brûlure pendant au moins 10 minutes. Ne pas appliquer de crème, de pommade ou de corps gras.



Appeler le 15 ou consulter obligatoirement un médecin au plus vite : le risque de troubles du rythme existe tant qu'un ECG n'a pas été réalisé.



Signaler l'incident à votre employeur dès que possible.



Déclarer l'accident dans les délais requis.

RISQUES PHYSIQUES



LES DANGERS : Contraintes physiques : posture penchée, accroupie, à genoux, surélévation des bras, gestes répétitifs lors des phases de nettoyage (Dépoussiérer, balayer, porter...). / Efforts : pousser-tirer lors d'usage de verticalisateurs, lève malade. / Manutention de charge : poubelles, linge, transfert des personnes, matériel. / Accident : glissade, chute, coupure : accès aux habitations, déplacements dans les logements, préparation des repas, jardinage et petit bricolage, chute d'escabeau.

BONNES PRATIQUES



Utiliser le matériel approprié à la tâche (verticalisateur, lève malade, escabeau 3 marches max sur sol stable...).



Régler le matériel à votre taille (aspirateur, table à repasser, lit médicalisé...).



Adopter les postures les plus protectrices pour protéger son intégrité.



Alternier les tâches (limiter les gestes de grande amplitude : utiliser des manches télescopiques).



Limiter le port de charge.



Se sécuriser lors du lavage des vitres (ne pas se pencher par la fenêtre, laver toujours en restant à l'intérieur...).



Se sécuriser lors du passage de l'aspirateur (avoir le fil derrière soi...).



Porter une tenue adaptée à son travail (chaussures confortables fermées, gants adaptés à la tâche, blouse).

CONDUITE À TENIR EN CAS D'ACCIDENT



Évaluer si l'exposition est due à une chute, un choc, une coupure et **éloigner ou neutraliser la source du danger.**



En cas de coupure, **laver la plaie à l'eau claire et appliquer une compresse stérile** ou un pansement pour arrêter le saignement.



Alerter les secours en cas de doute sur la gravité (informations précises sur la situation, la nature de l'accident et l'état de santé).



Appeler le 15 ou consulter un médecin.



Signaler l'incident à votre employeur dès que possible.



Déclarer l'accident dans les délais requis.

RISQUES PSYCHOSOCIAUX



LES DANGERS : Relations avec les bénéficiaires (conflits familiaux et injonctions contradictoires, personnes en fin de vie, comportement inadapté du bénéficiaire ou de la famille...) ou avec l'opérateur de services à la personne (gestion du planning...) / Passage d'un bénéficiaire à l'autre en peu de temps. La nature du travail est différente en fonction de la salissure. / Intervention seul (e) chez le bénéficiaire / Gestion du temps de travail (horaires, travail isolé, rythme soutenu, une surcharge de travail, délais impartis, temps de pauses, jours de repos).

BONNES PRATIQUES



Signaler toute problématique ou comportement inadapté à son manager.



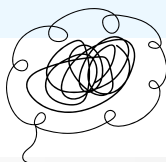
Respecter ses temps de pause.



Respecter les tâches définies dès le départ du contrat avec le bénéficiaire.



Avoir toujours un téléphone avec soi (travaille souvent seule).



CONDUITE À TENIR EN CAS D'EXPOSITION



Reconnaître les signes de stress, de fatigue mentale ou d'épuisement professionnel.



Signaler les problèmes à l'employeur (conditions de travail stressantes, comportement inapproprié...).



Chercher du soutien professionnel (psychologue, médecin).



Gérer stress et anxiété (cohérence cardiaque, techniques de relaxation, exercice régulier pour libérer les tensions, planification et organisation des tâches pour éviter la surcharge de travail).

RISQUES LIÉS À DES ANIMAUX DOMESTIQUES



LES DANGERS : chien agressif, chats, oiseaux, parasites ... pouvant provoquer morsures, griffures, plaies infectées, allergies (poils, plumes), toxoplasmose, ornithose.

BONNES PRATIQUES



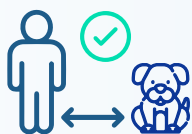
Se laver les mains, pas de port de bijoux aux mains et poignets, ongles courts, cheveux attachés.



Porter une tenue de travail : masque si besoin, gants, blouse jetable, chaussures fermées, propres et facilement nettoyables.



Aérer la pièce au moins 15 minutes.



Mettre l'animal dans une autre pièce le temps de passage et/ou rester à distance de l'animal dans la mesure du possible.



Écrire sur le cahier de liaison toute anomalie pour informer le personnel soignant et faire remonter à l'employeur si difficulté rencontrée au domicile.



S'informer auprès de la médecine du travail **des recommandations vaccinales**.

CONDUITE À TENIR EN CAS D'EXPOSITION



Connaitre les conduites à tenir en cas d'accident, soins d'urgence (nettoyage et désinfection des plaies ...), utilisation d'une trousse de secours, savoir alerter les services de secours.



Toujours avoir **une trousse de 1^{ers} secours dans son véhicule** avec un suivi des dates de péremptions.



Si je rencontre des problèmes de santé en rapport avec mon travail, je n'hésite pas à **demandeur un rdv avec le médecin du travail**.

PRÉPARER VOTRE TÉLÉCONSULTATION

POUR TOUTE DEMANDE, CONNECTEZ-VOUS
SUR **VOTRE PASSEPORT SANTÉ** :

- 1** Vous avez besoin d'un ordinateur, d'un smartphone ou d'une tablette équipés d'une **webcam** et de votre **Passeport Santé**.
- 2** Assurez-vous d'avoir **une connexion internet** avec débit suffisant.
- 3** Choisissez un lieu **calme, lumineux et adapté** où vous ne serez pas dérangé.
- 4** Connectez-vous **quelques minutes avant votre rendez-vous**, placez-vous face à la caméra, parlez assez fort.



Sont exclues des conditions de téléconsultation toutes situations dangereuses ou hors de propos : être au volant, en train de manger, de faire ses courses, dans la rue ou tout endroit de passage.

BON À SAVOIR

À tout moment, **vous pouvez solliciter une visite à votre demande** si vous rencontrez des problèmes de santé en rapport avec votre travail.

Sources :

- <https://entreprendre-ensemble.info/point-sur-les-risques-professionnels-dans-laide-a-domicile/ED6375> : les aides techniques : nettoyer ou désinfecter
- <https://www.ameli.fr/entreprise/sante-travail/votre-secteur/aide-soins-personne/aide-domicile>
- <https://www.officiel-prevention.com/dossier/formation/fiches-metier/la-prevention-des-risques-professionnels-des-agents-de-proprete-des-locaux>
- https://cramif.fr/sites/default/files/inline-files/dte-283-guide-aide-a-domicile-risques-professionnels-cramif20114_2.pdf
- Livre Re(vivre) - David Tan

CONTACTEZ-NOUS



04 84 48 58 75



contact@france-medecine-et-sante-travail.com



france-medecine-et-sante-travail.com

