**TRAVAILLER COMME AIDE-MÉNAGÈRE**

INFOS POUR LES NOUVEAUX COLLABORATEURS

**Il vous est possible d’adapter ce document Word à votre situation concrète.**

**Bienvenue**

**Vous travaillerez en tant qu'aide-ménagère pour les titres-services.**

Les aides-ménagères effectuent leur travail au domicile du particulier où elles doivent généralement utiliser le matériel et les produits d'entretien déjà présents dans la maison.

Il est donc important de bien connaître les risques potentiels et les mesures de prévention que vous pouvez prendre pour garantir votre santé et votre sécurité.

Cette brochure vous donne un aperçu de ce qu'implique ce métier en termes de sécurité et de santé au travail et vous fournit des outils concrets pour démarrer.

**Formation**

Pour que vos débuts en tant qu’aide-ménagère se passent bien, nous vous proposons également quelques formations.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sujet** | **Date** | **Formateur** |
| Bienvenue | XX/XX/XXXX | XXX |
| Techniques de nettoyage ergonomiques | XX/XX/XXXX | XXX |
| ... |  |  |
| ... |  |  |

**Communication**

En tant qu'entreprise de titres-services, nous considérons qu'il est extrêmement important de bien communiquer avec nos collaborateurs. Vous trouverez ci-dessous un aperçu de nos coordonnées :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fonction** | **Nom** | **Numéro de téléphone** | **Adresse e-mail** |
| Responsable |  |  |  |
| Service du personnel |  |  |  |
| Conseiller en prévention |  |  |  |
| Ligne d'assistance |  |  |  |
| Personne de confiance |  |  |  |

**Quelles tâches pouvez-vous accomplir en tant qu’aide-ménagère ?**

Avant de commencer à travailler comme aide-ménagère, il est important de savoir quelles sont les tâches que vous êtes autorisée à accomplir lorsque vous travaillez pour une entreprise de titres-services. Les activités autorisées sont fixes ; il est interdit d'utiliser les titres-services pour d'autres activités.

A bathtub in a house

Description automatically generated

## Au domicile du client

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Nettoyage de la maison et des fenêtres, lavage et repassage, raccommodage des vêtements, préparation des repas |
|  | Garder des enfants, s'occuper de personnes âgées, s'occuper d'animaux, nettoyer des enclos pour animaux, jardiner, laver la voiture, peindre, travailler en hauteur, effectuer des petits travaux d'aménagement, réparer des toilettes, effectuer des travaux d'électricité. |

A grey line drawing of a ironing board

Description automatically generated

## Dans une centrale de repassage

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Le repassage peut être effectué ailleurs qu'au domicile du client, à savoir dans une centrale de repassage agréé. |

A black and white shopping basket

Description automatically generated

## Achats

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Petites courses pour les besoins quotidiens, comme un passage à la poste, à la boulangerie ou à la pharmacie. |

A blue outline of a person walking with a cane

Description automatically generated

## Transport de personnes à mobilité réduite

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Les titres-services peuvent également être utilisés pour aider les personnes à mobilité réduite à se déplacer. Ce service s'adresse aussi bien aux personnes handicapées qu'à leurs enfants handicapés. |

**A blue smiley face with a black background

Description automatically generated Se sentir bien au travail**

Il est important pour nous que vous vous sentiez bien au travail. La communication avec l’entreprise de titres-services et avec le client est essentielle à cet égard.



## Des accords clairs

Lorsque vous commencez à travailler avec un nouveau client, il est important de se mettre d’accord sur les points suivants :

* les tâches à effectuer chaque semaine, chaque quinzaine, chaque mois
* l'emplacement du matériel et des produits de nettoyage, de la trousse de premier secours, ...

Si le client n'est pas présent lorsque vous travaillez à domicile, discutez avec lui du meilleur canal de communication, par exemple pour lui faire savoir qu'il doit acheter un produit.

Ce n’est pas tout à fait clair ? Posez toutes vos questions pour éviter les malentendus.

A group of people with speech bubbles

Description automatically generated

## Oser engager la conversation

Les tâches demandées ne semblent pas réalisables dans le délai prévu, le client vous demande d'effectuer une tâche non prévue ? Certains sujets sont plus difficiles à aborder. Il est important de pouvoir expliquer clairement et respectueusement que vous ne pouvez/devez pas le faire. Tout peut être dit, si c'est de la bonne manière. Il peut être utile de préparer la conversation avec votre responsable.

Faites en sorte que les problèmes potentiels soient discutables. Vous connaissez vos limites. Osez les dépasser. Si elles sont franchies, discutez-en avec l'autre personne en partant de vous, par exemple

* Je vois / j'entends ...,
* Dans cette situation, je me sens ...,
* Pouvons-nous convenir que ...

Vous ne parvenez pas à résoudre la situation ? Discutez des difficultés avec votre supérieur, ne les laissez pas s'envenimer.

A blue symbol with lightning coming out of the head of a person

Description automatically generated

## Problèmes psychosociaux

Vous pouvez ressentir du stress et de la fatigue en raison, par exemple, des facteurs suivants :

* Organisation de l’emploi du temps : pas assez de temps pour aller d'un client à l'autre.
* Relations entre les personnes : vous avez beaucoup d'empathie pour un client en difficulté.
* Vous êtes souvent seul(e) sur votre lieu de travail et cela vous pèse.
* ...

Demandez de l'aide et du soutien si nécessaire :

* En interne (collègue, responsable, service du personnel, conseiller en prévention, personne de confiance)
* En externe (conseiller en prévention du bien-être psychosocial)

## A person and person with speech bubbles Description automatically generated

## Comportements transgressifs

Les agressions verbales ou physiques, les brimades et les comportements sexuels non désirés sont des comportements transgressifs.

**Nous ne tolérons pas ce type de comportement. Si cela vous arrive, contactez-nous immédiatement.**

Vous trouverez ci-dessous une liste de points de contact afin de savoir à qui vous adresser en cas de problème au travail. Vous pouvez les contacter directement ou nous demander de l'aide.

|  |  |
| --- | --- |
| En interne - dans nos bureaux | Externe |
| HELPLINE  Vous pouvez nous contacter pendant vos heures de travail pour poser rapidement une question concrète ou discuter d'un incident. | SUPPORT LINE SECUREX -  SERVICE EXTERNE  Vous pouvez vous adresser à un conseiller en prévention bien-être psychosocial pour obtenir des avis, des conseils et un soutien concernant le **stress, le burn-out, les conflits, les agressions, le harcèlement moral ou sexuel…**  Ces conversations sont confidentielles.  0800 100 59 |
| PERSONNE DE CONFIANCE  **Vous** pouvez vous adresser à lui/elle pour obtenir des conseils, des avis et un soutien en cas de **stress, de burn-out, de conflits, d'agressions, de brimades ou de harcèlement moral ou sexuel.**  Ces conversations sont confidentielles. | Employee Assistance Program (EAP)  Assistance psychologique pour les travailleurs qui ont été victimes de violence psychologique ou physique au travail de la part de tiers (client, collègue, directeur).  0800 113 35 (si via Securex) |
| REGISTRE DES FAITS DE TIERS  Si vous avez été victime de violence, de harcèlement ou d'un comportement sexuel non désiré du fait d'un client, vous pouvez faire consigner une déclaration dans le registre des faits de tiers. Sur la base de ce registre, votre employeur peut prendre les mesures préventives appropriées.  & Vous pouvez le trouver ici XXXXXX |  |

A purple line drawing of a soap dispenser

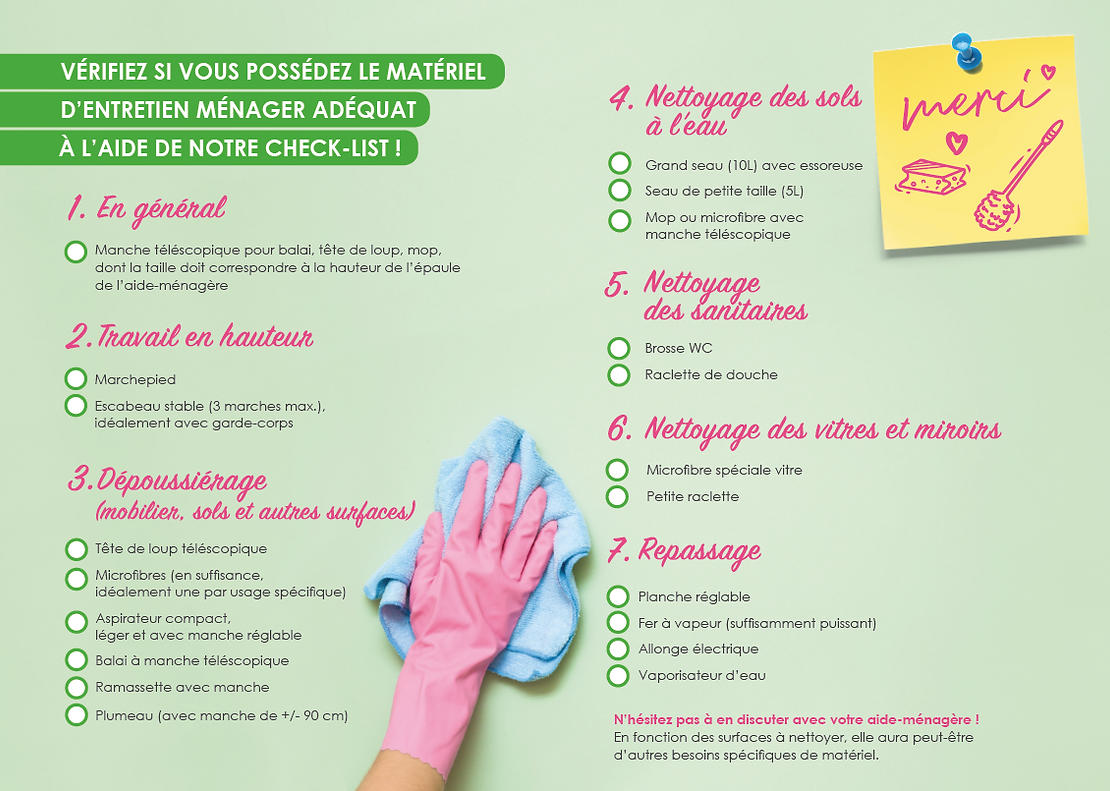
Description automatically generated**A bucket of bubbles and a black background

Description automatically generated Matériel et techniques de nettoyage**

## Matériel adapté

Pour obtenir les meilleurs résultats avec les clients tout en garantissant votre santé et votre sécurité en tant que travailleur domestique, il est important que vous disposiez d'un équipement adéquat.

Vous pouvez utiliser la liste de contrôle ci-dessous. Il s'agit d'un guide préparé par le Fonds de Formation Sectoriel des titres-services Form, que nous fournissons également à nos clients :



|  |  |
| --- | --- |
| þ | Vérifiez que le matériel de nettoyage soit propre et en bon état. |
| þ | Engagez le dialogue avec votre client si le matériel n'est pas satisfaisant |
| þ | Demandez l'aide de votre responsable si le client ne veut pas vous fournir le matériel adéquat ou si vous devez effectuer certaines tâches très stressantes. |

## Principes ergonomiques

Il est important pour nous que vous puissiez nettoyer correctement sans trop solliciter votre corps. Par conséquent, nous vous demandons de prêter attention aux principes ergonomiques de base ci-dessous et de les mettre en pratique pendant votre travail.

Notre colonne vertébrale a une forme de S. Il est important de la maintenir dans cette position autant que possible pendant votre travail.

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Pliez les genoux pour soulever des charge (avec le bassin vers l'arrière). |
| þ | Prenez bien appui sur vos jambes (jambes écartées) |
| þ | Prenez appui en effectuant une tâche (en posant une main sur un meuble, en se penchant ou en prenant appui sur soi-même en plaçant une main sur sa cuisse). |
| þ | Limitez le soulèvement d'objets lourds tels que des seaux ou des aspirateurs. |
| þ | Utilisez les muscles abdominaux (profonds) dans les positions contraignantes et lors du soulèvement d’objets. |
| þ | Veillez à alterner les tâches |
| þ | Faites une pause après 2 heures |

Pour un aperçu complet des principes ergonomiques dans le domaine du nettoyage, consultez [le guide du nettoyage – Nettoyage ergonomie](https://form-ts.be/fileadmin/media/NL/4.TOOLS/Schoonmaakgidsen/FR_Nettoyage_ergonomique.pdf). (<https://form-ts.be> > Outils > Guides du nettoyage)



## Travail en hauteur

|  |  |
| --- | --- |
| ý | Évitez autant que possible le travail en hauteur |
| ý | **Interdiction de** vous tenir sur le bord de la baignoire, de vous tenir à la fenêtre, de monter sur une chaise ou une table |
| þ | Utilisez de préférence des manches télescopiques pour atteindre les zones les plus élevées. |
| þ | Utilisez un escabeau en bon état et de manière appropriée   * Placez toujours l'escabeau sur une surface solide et plane afin qu'il ne puisse pas s'enfoncer ou bouger. * Ouvrez complètement l'escabeau et déplacez-le aussi souvent que nécessaire (ne pas se pencher en avant). * **N’allez pas au-delà de la troisième marche.** |

## A person climbing up stairs Description automatically generatedEscaliers

|  |  |
| --- | --- |
| ý | Ne transportez pas trop de matériel (par exemple un aspirateur et un seau) dans les escaliers. |
| ý | N’utilises pas les escaliers s'ils ne sont pas sûrs (trop raides, en mauvais état). |
| þ | Tenez-vous à la main courante |
| þ | Descendez à reculons, face à l'escalier |
| þ | Il est préférable de nettoyer les marches avec un chiffon. |

A hand touching a surface

Description automatically generated

## Laver la vaisselle

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Utilisez une brosse ou une éponge pour nettoyer les objets tranchants tels que les couteaux. |

A grey and white trash can

Description automatically generated

## Déchets coupants

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Nettoyez toujours immédiatement les débris de verre ou de céramique à l'aide d'une ramassette et d'une brosse, et éliminez les plus petites particules à l'aide d'un aspirateur. |
| þ | Faites attention lorsque vous manipulez des sacs poubelles, il peut toujours y avoir un objet pointu dedans. |



Un accident ?

**Contactez XXXXXXXXXX pour informer votre responsable de l'accident**. Il/elle vous informera des mesures à prendre.

**Douleurs spécifiques**

**Vous avez des problèmes de santé que vous soupçonnez être causés par votre travail**, comme une douleur au poignet lorsque vous essorez un torchon ? Contactez notre médecin du travail pour une **consultation spontanée**. Si vous êtes d'accord, le médecin du travail en informera l'employeur.

Si le diagnostic est une tendinopathie ou un syndrome du canal carpien, il se peut que vous soyez atteint d'une **maladie professionnelle**. Dans ce cas, vous pouvez avoir droit à des prestations d'invalidité et au remboursement des frais de santé. Pour déclarer une maladie professionnelle, vous pouvez demander un rendez-vous avec le médecin du travail (consultation spontanée).

**Vous pouvez contacter le médecin du travail de Securex via :**

|  |  |
| --- | --- |
| **078 05 90 10** | **MyPrevention@securex.be** |

**Des questions ou des problèmes ?**

En cas de doute ou de discussion avec votre client, contactez votre employeur via la **helpline.**

**A purple line drawing of a spray bottle

Description automatically generated Produits de nettoyage**



En tant qu’aide-ménagère, vous serez souvent en contact avec des produits de nettoyage, qui sont indispensables à votre travail. Pour travailler en toute sécurité, il est important de ne pas utiliser de produits nocifs et de se protéger correctement.

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Utilisez de préférence les produits de nettoyage les moins nocifs (bicarbonate de soude, vinaigre, savon de Marseille) ou des produits sans symboles de danger. |
| þ | N'utilisez que des produits de nettoyage dans leur emballage d'origine, la composition du produit doit être clairement indiquée. |
| ý | **Interdiction** d'utiliser des produits de nettoyage très nocifs (eau de Javel, déboucheur, ammoniaque, nettoyant pour four) |
| ý | **Il est interdit** d'utiliser des produits comportant les pictogrammes suivants  Danger pour la santé Corrosif |
| þ | Appliquez les produits de nettoyage directement sur le chiffon de nettoyage |
| ý | Ne mélangez pas les produits |
| þ | Portez des gants et changez en régulièrement |
| þ | Lavez-vous les mains régulièrement (après utilisation et avant de manger, de boire ou de fumer). |

**Un accident impliquant des produits chimiques ?**

**Contactez XXXXXXXXXX pour informer votre responsable de l'accident.** Il/Elle vous informera des mesures à prendre.

**Douleurs spécifiques**

**Vous avez des problèmes de santé que vous soupçonnez être liés au travail**, comme une dermatite causée par les produits que vous utilisez ? Contactez notre médecin du travail pour une **consultation spontanée**. Si vous êtes d'accord, le médecin du travail en informera votre employeur.

**Vous pouvez contacter le médecin du travail de Securex via :**

|  |  |
| --- | --- |
| **078 05 90 10** | **MyPrevention@securex.be** |

**Êtes-vous enceinte ?**

|  |  |
| --- | --- |
| ý | Évitez tout contact avec les substances excrétées (urine, selles, vomissures) des personnes en traitement anticancéreux (chimio ou radiothérapie). |
| ý | **Interdiction** de nettoyer les toilettes des personnes en traitement contre le cancer (chimio ou radiothérapie) |

**Contactez XXXXXXXXXX pour informer votre responsable de votre grossesse.** Il/elle vous informera des mesures à prendre.

**Questions ou problèmes ?**

En cas de doute ou de discussion avec votre client, contactez votre employeur via la **helpline.**

 **Environnement de travail sûr**

En tant qu’aide-ménagère, vous travaillez au domicile du client. Votre environnement de travail est différent à chaque fois et des circonstances imprévues peuvent survenir. Il est important de savoir à quoi s'attendre et d'accorder suffisamment d'attention à la sécurité de l'environnement de travail.

## Général

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Ouvrez régulièrement les fenêtres et les portes pour aérer la pièce. |
| þ | Arrangez-vous avec le client pour chauffer les pièces où vous devez travailler : minimum 16°C |
| þ | Prenez les dispositions nécessaires avec le client pour qu'il ne fume pas dans les zones où vous vous trouvez. |
| þ | Lavez vos mains régulièrement |

A star on a map pointer

Description automatically generated

## Ordre et rangement

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Assurez-vous toujours d'avoir suffisamment d'espace pour vous déplacer avant de commencer à nettoyer, rangez d'abord si nécessaire |
| þ | Faites attention aux câbles et aux tapis, vous pouvez facilement trébucher dessus. |
|  | Évitez de marcher sur des sols mouillés, car vous pouvez facilement glisser. |

A pair of gloves on a black background

Description automatically generated

## Vêtements de travail et équipements de protection individuelle

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Portez toujours des chaussures adaptées : pas de tongs, de sandales, de semelles glissantes ou de talons hauts et veillez à ce que les chaussures soient bien fixées à vos pieds. |
| þ | Portez un tablier et un tee-shirt de l'entreprise de titres-services (le cas échéant). |
| þ | Portez des gants si nécessaire et changez en régulièrement |

## A paw print with a black background Description automatically generated Animaux de compagnie

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Mettez-vous d’accord avec le client sur l'absence d'animaux domestiques dans les pièces où vous travaillez. |
|  | **Interdiction** de nettoyer les enclos des animaux de compagnie et leurs excréments, ... |

## A purple line drawing of a person with a breathing spray Description automatically generated Membres de la famille malades

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Aérez la pièce |
| þ | Portez des gants et lavez-vous les mains régulièrement (après utilisation et avant de manger, de boire ou de fumer). |
|  | Évitez le contact avec les membres de la famille malades |
|  | Les soins aux membres de la famille malades ne sont pas autorisés |
|  | Évitez le contact avec les personnes sous traitement anticancéreux (chimio, radiothérapie) et leurs fluides corporels. |
|  | Le nettoyage des toilettes des personnes en traitement contre le cancer (chimio, radiothérapie) n'est pas autorisé. |

A line drawing of a lightning bolt

Description automatically generated

## Appareils électriques

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Séchez vos mains avant d'entrer en contact avec les prises ou les câbles. |
|  | N’utilisez pas de produits humides sur les prises ou les câbles |
|  | N’utilisez pas d'appareils électriques ou de prises de courant présentant des dommages visibles |

**A grey line drawing of a fire

Description automatically generated**

## Incendie

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Demandez au client s'il dispose d'un extincteur ou d'une couverture anti-feu. |

En cas d'incendie (présumé) :

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Avertissez les personnes présentes |
| þ | Sortez immédiatement |
| þ | Prévenez les services d'urgence via le **112** |

**Un accident ou un incendie ?**

**Contactez XXXXXXXXXX pour informer votre responsable de l'accident ou de l'incendie.** Il vous informera des mesures à prendre.

**Êtes-vous enceinte ?**

**Contactez XXXXXXXXXX pour informer votre responsable de votre grossesse.** Il/elle vous informera des mesures à prendre.

**Des questions ou des problèmes ?**

En cas de doute ou de discussion avec votre client, contactez votre employeur via la **helpline.**

 **En toute sécurité sur la route**

En tant qu'aide-ménagère, vous effectuez de nombreux trajets car vous travaillez au domicile du client. Si vous vous déplacez à vélo (cyclomoteur) ou en scooter, vous êtes un usager de la route faible et vous devez faire preuve d'une attention particulière dans la circulation. Pour arriver à destination en toute sécurité, nous vous donnons quelques conseils.

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Utilisez un moyen de transport en bon état |
| þ | Respectez toujours le code de la route |
| þ | Portez des vêtements appropriés et à haute visibilité (par exemple, un casque de vélo, des chaussures adaptées, une veste fluorescente). |
| þ | Choisissez un itinéraire approprié |
|  | Évitez la précipitation |
|  | Évitez les distractions (p. ex. smartphone) |

Pour plus de conseils et d'explications sur la manière de faire du vélo en toute sécurité et en toute confiance, consultez le folder « [circuler à vélo](https://www.awsr.be/wp-content/uploads/2022/09/velo_a6_onlinepr.pdf)» et la [checklist pour vélo](https://www.awsr.be/wp-content/uploads/2020/12/carte-check-up-velo-2022.pdf) de l’Agence wallonne pour la Sécurité routière (AWSR). Ils se trouvent avec d’autres conseils sur la page <https://www.awsr.be/securite-routiere/cyclistes>.

**En cas d'accident de la route**

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Mettez-vous et les personnes impliquées en sécurité. |
| þ | Prévenez les services d'urgence via le 112 s'il y a des blessés |

**Contactez XXXXXXXXXX pour informer votre responsable de l'accident.** Elle vous informera des mesures à prendre.

A blue cross with a dollar symbol

Description automatically generated **PREMIERS SOINS**

Si vous vous blessez dans le cadre de votre travail, par exemple en vous coupant ou en vous brûlant, il est important que vous soyez en mesure de vous administrer les premiers soins et, le cas échéant, de demander de l'aide.

|  |  |
| --- | --- |
| þ | Assurez-vous d'avoir toujours avec vous la trousse de premiers secours de l'entreprise de titres-services (si elle est fournie). |
| þ | Demandez au client où vous pouvez trouver son matériel de premiers secours. |
| þ | Demandez au client où se trouve l’accès à l'eau potable courante |

## Brûlure

|  |  |
| --- | --- |
| Premier degré - Que faire ?   * 20 minutes (pas plus) sous l'eau courante (entre 20 et 30°C) à une distance de 20 cm (petit conseil, pensez 20-20-20) | Deuxième et troisième degrés - Que faire ?   * Contacter un médecin ou se rendre aux urgences\* * Ne pas appliquer de pommade |

## Brûlure/irritation après l'utilisation d'un produit chimique

|  |  |
| --- | --- |
| * 20 minutes sous l'eau courante (entre 20 et 30°C) à une distance de 20 cm - basse pression * Retirez les vêtements contaminés * Appliquez un pansement propre et stérile lorsque la plaie est sèche. * Soulagez la douleur avec un analgésique (sans ordonnance - type paracétamol ou ibuprofène) | * Contactez un médecin ou appelez le 112\* si la brûlure est importante (plus de 8 cm de diamètre), ou si le visage, les yeux ou les mains sont touchés, ou en cas de douleur sévère ou persistante. * En cas de doute, contactez le centre antipoison (070 245 245) et mentionnez le nom du produit qui vous a brûlé. |

## Produit chimique dans l'œil

|  |  |
| --- | --- |
| * Rincez l'œil avec beaucoup d'eau pendant au moins 10 minutes (retirez vos lentilles de contact si vous pouvez les enlever facilement). * ! !! L'œil à rincer doit toujours être tourné vers le bas. * Ne pas touchez l'œil après le rinçage | * Rendez-vous aux urgences\* pour un examen ophtalmologique |

## Ingestion d'un produit de nettoyage

|  |  |
| --- | --- |
| * Ne vomissez pas ! * Ne buvez pas avant d'avoir consulté un médecin | * Contactez le centre antipoison (070 245 245) et mentionnez le nom du produit ! |

## Inhalation d'un gaz, d'un produit chimique ou d'une fumée

|  |  |
| --- | --- |
| Symptômes   * Vous avez du mal à respirer où vous avez l'impression d'étouffer. * Vos yeux sont irrités | Que faire ?   * Consultez immédiatement un médecin |

## Blessures

|  |  |
| --- | --- |
| Petite plaie - Que faire ?   * Appuyez fermement sur la plaie à l'aide d'une compresse de gaze propre. * Rincez la plaie à l'eau courante * Couvrez la plaie avec une gaze propre | Si la plaie continue de saigner ou est profonde - Que faire ?   * Appelez le 112\* * Si un corps étranger se trouve dans la plaie (p. ex. du verre), ne le touchez pas ! * Restez calme et attendez l'ambulance |

## Intoxication au CO (monoxyde de carbone)

|  |  |
| --- | --- |
| Symptômes   * Vertiges, diminution de la conscience * Irritation des yeux * Démangeaison * Maux de tête * Nausées ou vomissements * Difficultés respiratoires, toux | Que faire ?   * Aérez la pièce et quitter rapidement la zone dangereuse * Appelez le 112\* et dites que vous soupçonnez une intoxication au CO |

## Echarde

|  |  |
| --- | --- |
| * Nettoyez la plaie avec de l'eau * Retirez l'écharde à l'aide d'une pince à épiler ou d'une pince à écharde désinfectée (avec de l'alcool). * Essayez de retirer l'écharde dans son intégralité * Faites un pansement | * Contactez votre médecin si l'écharde ne peut pas être retirée complètement, si elle est trop grosse ou trop profonde dans la plaie ou si une infection se développe dans les jours qui suivent. |

## Corps étranger dans l'œil

|  |  |
| --- | --- |
| * Rincez l'œil avec beaucoup d'eau pendant au moins 15 minutes. * ! !! L'œil qui est rincé doit toujours être tourné vers le bas. * Ne pas toucher l'œil après le rinçage | * Prenez un analgésique en cas de douleur intense (par exemple, du paracétamol). * Consultez toujours un ophtalmologiste |

## Chute -> fracture, luxation, entorse

|  |  |
| --- | --- |
| * Immobilisez le membre si possible * Utilisez du froid (glaçons, poche de froid) pour réduire la douleur et le gonflement. | * Consultez votre médecin pour une radiographie |

## Morsure (chien, chat...)

|  |  |
| --- | --- |
| * Nettoyez la plaie avec de l'eau et du savon et faire couler beaucoup d’eau * Retirez tout objet étranger * Séchez la plaie et appliquez un désinfectant * Couvrez la plaie avec une compresse | Contactez votre médecin si la morsure est profonde ou si une infection se développe dans les jours qui suivent. |

## Décharge électrique

|  |  |
| --- | --- |
| Symptômes   * Sensation de picotement | * Débranchez la prise ou coupez le courant * Appelez le 112\* |

## Faux mouvement -> dos bloqué, lumbago

|  |  |
| --- | --- |
| Symptômes   * Vous avez fait un faux mouvement et vous souffrez d'une douleur lombaire aiguë | * Appliquez une bouillotte pour soulager la douleur * Contactez votre médecin |

*\* En cas d’accident du travail, les frais médicaux et d’ambulance sont remboursés.*

**Contactez XXXXXXXXXX pour informer votre responsable de l'accident de travail.** Il/Elle vous informera des mesures à prendre.

**A heart with a red outline of a baby

Description automatically generated Grossesse**

## Qui dois-je contacter ?

### Employeur

Dans cette rubrique vous trouverez de l’information sur les risques pour la santé liés à la grossesse, en rapport avec votre travail.

Informez votre employeur de votre grossesse dès que possible ! C'est très important pour votre santé et votre sécurité, ainsi que pour celles de votre bébé. Il gardera cette information confidentielle.

Il vérifiera également avec vous les mesures à prendre, si un travail adapté est possible et, le cas échéant, vous guidera pour prendre rendez-vous avec le médecin du travail.



### Médecin du travail

Si nécessaire, votre employeur vous aidera à prendre rendez-vous avec le médecin du travail. Le médecin du travail examinera votre situation concrète et déterminera s'il est nécessaire de vous écarter de votre travail.



[myprevention@securex.be](mailto:myprevention@securex.be)

+3278059010

## Points d'attention

Une attention particulière est nécessaire si les situations ci-dessous se produisent sur votre lieu de travail. Soyez prudent et contactez votre employeur et/ou votre médecin du travail pour savoir quelles sont les mesures à prendre, si un travail adapté est possible et si un écartement est nécessaire.



### Conseils ergonomiques

! Évitez de soulever des charges (lourdes).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Interdiction de** soulever des charges lourdes pendant les 3 derniers mois de la grossesse |

! Des mesures seront prises pendant cette période :

* exercer un autre emploi
* écartement préventif

En cas d’écartement, l'exécution du contrat de travail sera suspendue. Jusqu'à la semaine précédant la date d’accouchement prévue, vous recevrez une indemnité de la mutuelle à hauteur de 78,237 % de votre salaire journalier brut plafonné à la limite salariale.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Essayez d'éviter une posture voûtée |
| þ | Maintenez une position droite pendant le nettoyage. Utilisez suffisamment vos jambes (base d'appui large, en pliant les genoux). |
| þ | Variez les tâches, en les divisant en petites sous-tâches si nécessaire. |

A syringe and ampoules with a drop of liquid

Description automatically generated

### Traitement du cancer

! Evitez strictement tout contact avec les personnes en traitement anticancéreux et leurs fluides corporels.

En effet, les cytostatiques et les radioisotopes sont des médicaments qui inhibent la croissance rapide des cellules cancéreuses en bloquant leur multiplication. Malheureusement, ces substances ont également un effet sur d'autres cellules qui se multiplient très rapidement, comme les cellules d'un fœtus en développement. Les patients traités avec ces substances peuvent éventuellement en excréter des traces dans l'urine, la sueur, le sang et la salive.

Le contact non protégé avec ces fluides corporels contaminés (par exemple en touchant un siège de toilettes contaminé...) signifie que de faibles concentrations de ces substances (ou de leurs déchets) peuvent se retrouver sur les mains ou la peau du travailleur et être ainsi absorbées par la peau.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Éviter tout contact avec les fluides corporels (urine, selles, sueur, sang, salive) des personnes sous traitement anticancéreux (chimio ou radiothérapie). |
|  | **Interdiction** denettoyer les toilettes des personnes sous traitement (chimio ou radiothérapie) |

A blue outline of two people walking

Description automatically generated

### Jeunes enfants - CMV

! Evitez strictement tout contact avec les jeunes enfants et les objets qui leur sont destinés.

Les femmes enceintes peuvent être infectées par le CMV par contact étroit avec un enfant en bas âge. Le CMV est présent dans la salive, l'urine, les sécrétions nasales et les larmes. Il peut être facilement transmis par les enfants par contact direct ou par l'intermédiaire de jouets, de cuillères, de tétines, etc.

L'infection par le CMV peut entraîner des complications pendant la grossesse et causer un certain nombre de problèmes chez l'enfant à naître, notamment la surdité, le retard intellectuel, la cécité ou divers troubles du développement.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Contact avec des enfants en bas âge (<6 ans), en particulier par la salive, l'urine, les sécrétions nasales et les larmes. |

### A paw print with a black background Description automatically generated Animaux de compagnie - toxoplasmose

! Évitez strictement tout contact avec les animaux domestiques et les objets qui leur sont destinés.

Les femmes enceintes peuvent être infectées par la toxoplasmose par contact avec des chats infectés et/ou leurs excréments. L'infection par la toxoplasmose peut entraîner des complications pendant la grossesse.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Interdiction** denettoyer la litière ou d'entrer en contact avec les excréments du chat |