

Le flash prévention est un bon moyen pour revenir sur certaines bases et pratiques sécuritaires reliées au travail. Il sert particulièrement à des fins de discussions et de prises de conscience entre les employés ou en équipe. Pourquoi parle-t-on souvent des mêmes sujets? Parce qu'ils sont la cause de la plupart des événements en province et la source de plusieurs départs de nos collègues sur une longue période. Aussi, nous pouvons apprendre de ce qui se passe ailleurs et mettre en place les moyens pour éviter des accidents chez nos employés.



51 % des accidents dans nos EÉSAD ont comme principale cause la réaction du corps à l'effort et/ou l'effort excessif? Que la plupart de ces lésions (73 %) touchent le dos ou les membres supérieurs comme les bras et les épaules? Enfin, la moitié de ces accidents arrivent aux travailleurs et travailleuses de l'entretien ménager et de l'aide domestique...

TRUCS DU MÉTIER EN SST :

LES 3 A, VOUS CONNAISSEZ? LA MEILLEURE PRÉVENTION QUI SOIT!

AAA

- **s'Arrêter**... quelques secondes avant de débuter une tâche pour voir quels sont les risques reliés à celle-ci (conscience de son environnement);
- **Analyser**... c'est évaluer les mesures qui seront nécessaires pour éviter un accident;
- **Agir**... c'est appliquer ce que vous avez prévu pour éviter un accident (EPI, meilleures pratiques, meilleur équipement pour l'exécuter, meilleure organisation du travail).

LE GRAND MÉNAGE DU PRINTEMPS EST CONSIDÉRÉ COMME UN TRAVAIL LOURD ET UNE SOURCE DE DANGERS POTENTIELS TROP SOUVENT SOUS-ESTIMÉ :

3 exemples de tâches avec les 3 A

S'Arrêter: quels sont les risques présents dans le grand ménage hormis la COVID-19? :

- Soulever des meubles ou des boîtes?
- Forcer sur des objets? Laver des murs et des plafonds?
- Laver le dessus des armoires avec un escabeau?
- Récurer plus fortement les endroits du plancher où je devrai être à genoux?
- Quels sont les endroits où je devrai adapter mes postures qui sont plus à risque de me blesser compte tenu du contexte?



1 LAVAGE DES PLAFONDS ET DES MURS :

Analyser :

- Quelles sont les postures les plus adéquates pour le lavage des murs et des plafonds?
- Quel est le matériel à privilégier?
- Comment diminuer mon effort?
- Que dois-je prévoir comme action qui permettra d'éviter une blessure?

Toutes ces questions sont bonnes et vous demandent quelques actions.

Agir :

- Adopter les postures sécuritaires apprises;
- Diminuer la quantité d'eau dans votre sceau, quitte à changer d'eau plus souvent pour éviter de forcer;
- Éviter de pencher le dos et les torsions latérales;
- Prendre des micropauses et faire des étirements pour éviter les courbatures ou les blessures dorsales et cervicales tout au long de l'exécution;
- Utiliser le plus souvent possible un outil de type vadrouille;
- Après une pièce, changer de tâche et y revenir un peu plus tard.



2 L'UTILISATION D'UN ESCABEAU EN GRAND MÉNAGE, À L'EXTÉRIEUR OU EN TRAVAUX PLUS LÉGERS :

Analyser la hauteur du travail pour prévoir le bon escabeau et valider son état (adhérence, robustesse, solidité). Prendre ainsi conscience des bonnes pratiques que vous connaissez pour le travail en hauteur.

Agir veut dire : mettre en place les bonnes méthodes de travail sur un escabeau et utiliser le matériel adéquat en prenant soin de vérifier son état avant chaque utilisation.



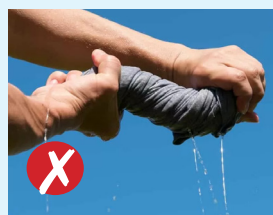
3 MANUTENTION DE CHARGE LORS DU GRAND MÉNAGE, CELA ARRIVE PLUS SOUVENT QU'ON LE PENSE :

Analyser en vérifiant le poids approximatif pour éviter de forcer, évaluer la grosseur du contenant pour plus de prises et penser aux méthodes à utiliser.

Agir en utilisant les techniques de base reçues en formation sur la manutention de charge et éviter de forcer. Si le contenu est trop lourd, demander de l'aide ou du matériel. Si aucune autre possibilité, contourner l'obstacle.



Truc du métier pour tous les employés... pour essorer une guenille ou débarbouillette sans se blesser : Essorer la débarbouillette dans la paume des mains



Efforts et postures contraignantes des poignets pour la tordure.



Mettre la débarbouillette en boule au creux des mains.

Serrer dans les paumes de la main et presser jusqu'à ce que l'excédent d'eau se soit écoulé.

Dans les faits, peu importe la tâche en travaux légers ou lourds, utilisez votre expérience, votre bon jugement et vos techniques pour avoir un réflexe de prévention. Le simple fait de s'arrêter deux secondes et de regarder son environnement pour évaluer comment on agira par la suite nous permet de penser aux conséquences et peut-être d'éviter de nous blesser.

Pour toute question ou idée sur des sujets du Flash Prévention, l'équipe de La mutuelle de prévention des EESAD demeure disponible pour vous soutenir. Écrivez-nous au : elapointe@ressources.coop

