

Spécial : La routine au travail

Saviez-vous que la routine au travail conjuguée à l'empressement et/ou l'inattention provoque 40 % des accidents avec blessures dans nos EÉSAD ?

TRUCS DU MÉTIER, LES 3A :

un réflexe prévention qui prend quelques secondes à valider...



S'ARRÊTER :

C'est en prenant conscience de son environnement de travail, de ses contraintes physiques et de ses propres limites que l'on reconnaît les risques... La clé!



ANALYSER :

C'est en utilisant ses connaissances, ses formations, son expérience et son jugement que l'on choisit les bonnes méthodes. Vous êtes les experts et les mieux placés!



AGIR :

C'est en appliquant les méthodes reconnues de façon sécuritaire que vous allez éviter un accident. Dans le doute, votre responsable est là pour vous conseiller.

Voici les sources de blessures fréquentes en aide domestique qui s'applique à tous :

Jeu des 10 erreurs... les 3A : S'Arrêter-Analyser-Agir



VOIR LA PHOTO ET LES ÉLÉMENTS ENCERCLÉS

1. Le risque de chute en hauteur : l'escabeau (méthode à proscrire) et choix d'escabeau
2. Le risque sévère de coupure : le couteau qui dépasse du comptoir, il faut le serrer immédiatement après usage
3. Le risque de trébucher sur :
 - le tiroir ouvert;
 - l'aspirateur lui-même;
 - le fil de l'aspirateur.
4. Le risque de brûlure avec un chaudron : utilisation de mitaines à four longues de préférence
5. Le risque de se frapper contre le panneau d'armoire qui est ouvert (plusieurs TCCL liées à)
6. Le risque de blessure au dos : le seau s'il est trop rempli (TMS)
7. Le risque chimique : deux produits ménagers pour une même utilisation (Javel et M.Net)
8. Le risque de contracter la COVID-19 : le masque et la protection oculaire si le client dans la pièce
9. Le risque de coup de chaleur : le thermostat: en été, tenir compte de la température ambiante dans le choix des vêtements et des pratiques de travail

À noter, en ajoutant, « manquer une marche », glisser sur une plaque de glace ou être mordu par un chien, voici les causes les plus fréquentes d'accidents pour le ou la préposé(e) à l'aide domestique.

COVID-19: Malgré les assouplissements des mesures sanitaires au sein de la population et les changements de couleur dans différentes zones géographiques, nous restons au cœur de la communauté, et le port obligatoire des EPIS reste inchangé. Aussi, nous comptons sur votre précieuse collaboration pour poursuivre nos efforts dans l'application des mesures sanitaires et nous vous souhaitons de profiter au maximum du bel été qui s'annonce.





SAVIEZ-VOUS QUE SST...

Travail à la chaleur

Chaque année, au Québec, en moyenne 24 travailleurs sont victimes d'un malaise en raison du travail à la chaleur¹?



LE RISQUE

Les travailleurs exposés sont à risque de subir un épuisement dû à la chaleur et au coup de chaleur. Lors de ces situations, le corps a de la difficulté à maintenir une température corporelle sécuritaire. *Nous sommes donc plus à risque lorsque l'effort physique, la chaleur et le taux humidité sont combinés.*



LES SYMPTÔMES :

DE L'ÉPUISEMENT DÛ À LA CHALEUR

- Transpiration excessive
- Peau pâle, chaude et moite
- Respiration rapide
- Nausées, vomissement, altération de la conscience

DU COUP DE CHALEUR

(Lorsque l'épuisement s'aggrave)

- Absence transpiration
- Peau chaude et sèche
- **Propos incohérents ou confusion, perte d'équilibre, perte de conscience = URGENCE MÉDICALE!**

MESURES PRÉVENTIVES LORS DE PÉRIODES PLUS PROPICES AUX CANICULES

- ⊗ Afin de rester bien hydraté, il est important de boire au minimum un verre d'eau toutes les 20 minutes. Évitez les boissons gazeuses, énergisantes ou même le café.
- ⊗ Ajustez votre rythme de travail en favorisant les rotations de vos tâches selon les efforts à fournir et en ciblant les périodes les moins chaudes de la journée.
- ⊗ Favorisez la prise des pauses régulièrement à l'ombre ou au frais.
- ⊗ Choisir des vêtements plus légers et de couleur claire.
- ⊗ Soyez prudents si vous consommez des médicaments ou si vous avez des problèmes de santé connus.
- ⊗ Cessez immédiatement le travail lors d'apparition de symptômes d'épuisement dû à la chaleur ou de coup de chaleur.
- ⊗ Prévenir rapidement votre gestionnaire



PREMIERS SECOURS

En cas de symptômes plus graves de coup de chaleur : Confusion, perte d'équilibre, propos incohérents

1. Appelez 911
2. Favorisez les premiers soins dans un endroit frais
3. Aspergez le corps de la victime avec de l'eau
4. Faire le plus de ventilation possible
5. Si la personne est consciente, donnez-lui à boire de l'eau fraîche en **petites quantités**².

Prenez soin de vous!