

## > Salariés et employeurs, quelques conseils pour prévenir les risques professionnels :

- Avant d'agir, précisez ensemble les tâches.
- Privilégiez des produits adaptés, des matériels appropriés et en bon état.
- Préparez le matériel nécessaire aux activités.
- Alternez tâches difficiles et plus faciles.
- Prenez le temps de souffler après des efforts physiques importants.
- Buvez de l'eau et n'oubliez pas la pause repas.
- Faites-vous aider quand c'est trop difficile.
- Abstenez-vous si vous pensez que la tâche est dangereuse et alertez votre employeur.

### Salariés,

si votre activité vous occasionne gênes et douleurs, parlez-en avec votre médecin et votre employeur. Ils sont vos meilleurs interlocuteurs pour prévenir les risques liés à votre travail.



Pour en savoir plus :

[www.dgcis.gouv.fr/services-a-la-personne](http://www.dgcis.gouv.fr/services-a-la-personne)

[www.risquesprofessionnels.ameli.fr](http://www.risquesprofessionnels.ameli.fr)

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

## SERVICES À LA PERSONNE Employeurs et salariés, construisez ensemble vos solutions



Pour prévenir les problèmes de santé liés à l'activité physique au travail

## Salariés, votre activité peut entraîner des douleurs



à l'épaule



au coude



au poignet



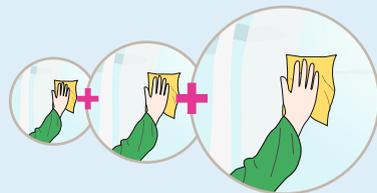
au dos



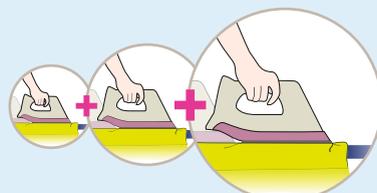
Si la douleur  
persiste :  
**CONSULTEZ  
VOTRE  
MÉDECIN**

## Ensemble, évitez les gestes répétitifs :

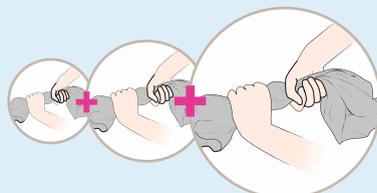
En une journée, on peut totaliser :



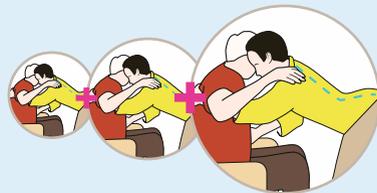
→ 50 vitres  
lavées



→ 35 kg  
de linge  
repassé



→ 300  
essorages  
de serpillères

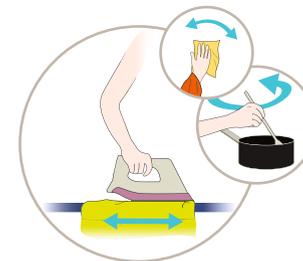


→ 30  
levers  
et couchers

## Employeurs, agissez pour protéger la santé de votre salarié



Un **escabeau stable et adapté** permet de laver les vitres en limitant les efforts.



L'**alternance des tâches** évite de solliciter une seule partie du corps pendant trop longtemps.



Un **balai essoreur** évite le mouvement des poignets à l'origine de la douleur.



Une formation aux **bons gestes** et l'utilisation d'**aides techniques** évitent des douleurs au niveau du dos.