



EN SAVOIR PLUS :

[www.ast67.org](http://www.ast67.org)

Fiches conseils express  
AST67 :

» 'Accident d'exposition  
au sang' et 'Vaccinations'  
INPES

» Lavage des mains :  
affiche 'Hygiène des mains  
simple et efficace'

## VOUS ÊTES... AIDE-SOIGNANT

### PRINCIPAUX RISQUES

**MANUTENTION, POSTURES PÉNIBLES ET GESTES RÉPÉTITIFS** : douleurs du dos, du cou, des épaules, des coudes, des poignets et des genoux : risque de troubles musculo-squelettiques. Station debout prolongée : jambes lourdes, varices.

**RISQUES INFECTIEUX** : infections virales, bactériennes, parasitaires. Mycoses.

**PRODUITS CHIMIQUES (DÉSINFECTANTS, DÉTERGENTS, PRODUITS DE STÉRILISATION)** : irritation de la peau et des voies respiratoires, rhinite, asthme, eczéma, éventuellement risque cancérigène lié aux produits chimiques.

**ACCIDENTS DU TRAVAIL** : accident (piqûre, projection oculaire) avec exposition au sang ou autres liquides biologiques (AES), douleur du dos, lumbago aigu, traumatisme de l'épaule, chute (de plain-pied, de hauteur), entorse de la cheville, contusion, écrasement, coupure, agression, brûlure, accident de la route.

**CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES ET RELATIONNELLES** (agressivité des patients, de la famille, contact permanent avec la maladie, la mort...) : horaires de travail atypiques (travail de nuit, de week end, horaires décalés, grande amplitude horaire) : stress, fatigue, épuisement, burn out, perturbation de la vie familiale et sociale, hygiène de vie dégradée.

Pour tout renseignement, adressez-vous à votre médecin du travail

### QUELQUES CONSEILS

#### ADOPTÉZ LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES

- » Utilisez le plus possible la capacité restante des patients en cas de manutention manuelle non mécanisée et demandez l'aide d'un tiers.
- » Utilisez le plus possible les dispositifs de levage et de transfert de personnes pour réduire la charge physique (lève-malade, verticalisateur, disque de transfert, etc.). Veillez à être formé au maniement de ces aides techniques. Signalez les matériels défectueux, notamment roulants.
- » Mettez le lit à bonne hauteur en fonction de la tâche à réaliser (toilette, transfert, réfection du lit).
- » Participez à des formations concernant la manutention manuelle de personnes (PRAP 2S).
- » Servez-vous des chariots pour transporter les sacs poubelles et les sacs de linge. Veillez à ne pas trop remplir les sacs.

#### PROTÉGEZ-VOUS DES RISQUES INFECTIEUX

- » Prenez connaissance du protocole AES et appliquez-le en cas de blessure.
- » Lavez-vous régulièrement les mains avec un savon doux et appliquez de la crème réparatrice.
- » Portez des gants en vinyle. Évitez le latex.
- » Soyez à jour de vos vaccinations obligatoires. Renseignez-vous auprès de votre médecin du travail.

#### PROTÉGEZ-VOUS DES RISQUES CHIMIQUES

- » Prenez connaissance des pictogrammes et des informations figurant sur les emballages des produits.
- » Respectez les protocoles d'utilisation établis.
- » En cas de transvasement, utilisez des contenants adaptés et ré-étiquetés.
- » Portez des gants en nitrile.

#### PRÉVENEZ LES ACCIDENTS

- » Portez les équipements de protection individuelle fournis par votre employeur (chaussures fermées à l'avant avec semelle antidérapante, gants, masques). Privilégiez des chaussures à bon maintien du pied.
- » Maintenez l'environnement de travail propre et rangé.

#### DEMANDEZ À POUVOIR BÉNÉFICIER DE FORMATIONS ADAPTÉES

- » aux aspects psychologiques du métier et à participer à des groupes de paroles.

Rapprochez-vous de votre employeur pour pouvoir appliquer au mieux ces conseils de prévention.