

# VOUS ÊTES... ASSISTANTE MATERNELLE



## PRINCIPAUX RISQUES

**MANUTENTION, POSTURES PÉNIBLES ET GESTES RÉPÉTITIFS** : douleurs du dos, du cou, des épaules, des coudes, des poignets, des mains et des genoux : risques de troubles musculo-squelettiques.

**RISQUES INFECTIEUX** : infections diverses (pathologies ORL, gastroentérites, gale, poux, rubéole, varicelle, cytomégalovirus (en cas de grossesse, cette infection peut avoir des conséquences graves sur votre foetus)).

**ACCIDENTS DU TRAVAIL** : chutes, morsures, griffures, coupures, brûlures.

**CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES (amplitudes horaires, horaires de nuit et/ou fin de semaine, responsabilité, multiplicité des tâches, vigilance permanente, disponibilité, conflits avec les parents, avec l'employeur)** : stress, fatigue, troubles du sommeil, troubles digestifs, agression verbale, agression physique.

### EN SAVOIR PLUS :

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

#### INPES

» Lavage des mains : af-fiche «Hygiène des mains simple et efficace »

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

## QUELQUES CONSEILS

### ADOPTÉZ LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES

- › Sollicitez le plus possible la participation de l'enfant pour diminuer la répétition d'efforts de manutention.
- › Maintenez l'enfant contre vous durant toute la manutention. Au besoin, le rapprocher ou lui demander de le faire. Laissez glisser les grands pour les déposer sur le sol.
- › Évitez autant que possible les positions debout prolongées, assises au sol avec les jambes tendues ou à genoux.
- › Alternez les tâches.
- › Demandez à votre employeur du matériel de puériculture adapté, aux normes et à hauteur réglable.

### PRÉVENEZ LES RISQUES INFECTIEUX

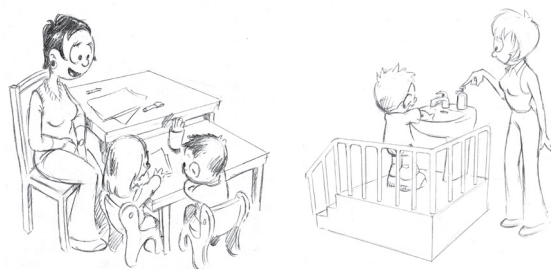
- › Discutez de la mise à jour de vos vaccinations avec votre médecin du travail.
- › Lavez-vous régulièrement les mains notamment après chaque change et chaque manipulation de linge souillé.
- › Portez des gants jetables en cas de maladies contagieuses et lors du soin des blessures.
- › Utilisez des contenants avec couvercles pour le linge sale et l'élimination des déchets.
- › Nettoyez correctement et régulièrement les locaux, les surfaces de travail, les poubelles et le matériel.
- › En ce qui concerne le cytomégalovirus (transmission par la salive, les urines et les selles des enfants de moins de 3 ans) :

- › Évitez de porter les mains à la bouche après avoir manipulé les jouets (qu'il convient de laver régulièrement).
- › Ne goutez pas les biberons, ne sucez pas les couverts des enfants, de manière générale évitez le contact avec la salive.

NB : Une analyse de sang peut-être effectuée pour mesurer une éventuelle immunité préexistante contre le cytomégalovirus. Adressez-vous à votre médecin généraliste ou à votre gynécologue.

### PRÉVENEZ LES ACCIDENTS

- › Rangez en permanence l'environnement de travail pour éviter les chutes.



Source : Service de santé au travail multisectoriel, Luxembourg

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