



EN SAVOIR PLUS :

www.ast67.org
INPES

- » Affiche 'Hygiène des mains simple et efficace' **AST67 - Fiches conseils express :**
- » 'Amiante'

VOUS ÊTES... PLÂTRIER/PLAQUISTE

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. Station debout prolongée : jambes lourdes, varices.

POUSSIÈRES (plâtre, laines isolantes, polystyrène, amiante) et **PRODUITS CHIMIQUES** (enduits, colles, mousse polyuréthane) : irritation de la peau et des voies respiratoires, rhinite, asthme, eczéma. Exposit

tion possible à l'amiante en cas de travaux de rénovation avec risque de cancer de la plèvre et des poumons.

AMBIANCE SONORE (clouage pneumatique, vissage, perçage...) : fatigue, perte auditive.

ACCIDENTS DU TRAVAIL : chute (de plain-pied, de hauteur), coupure, écrasement, projection oculaire, lumbago, accident de la route.

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

QUELQUES CONSEILS

ADOPTÉZ LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES

Protégez vos épaules, vos coudes, vos poignets et vos mains :

- » Rapprochez-vous au maximum de la zone de travail et travaillez dès que possible les coudes près du corps.
- » Utilisez le matériel adapté pour les travaux en hauteur (échafaudage, escabeau sécurisé...) pour limiter les travaux bras en extension.
- » Alternez les tâches dès que possible.

Protégez votre dos :

- » Assurez-vous que le matériel soit livré directement sur le chantier.
- » Utilisez les aides à la manutention disponibles (chariots roulants, monte-matériaux, cales plaques et lève-plaques).
- » Portez à 2 les charges de plus de 25 kg (idéalement 15 kg), qui ne peuvent être manutentionnées mécaniquement.
- » Pour soulever, rapprochez-vous le plus possible de la charge, dos droit, genoux légèrement fléchis

Protégez vos genoux :

- » Limitez au maximum les positions accroupies ou à genoux.
- » Portez des pantalons à protection intégrée ou utilisez des plaques en mousse lors du travail au sol.

PROTÉGEZ-VOUS DES POUSSIÈRES ET DES PRODUITS CHIMIQUES

- » Pensez à la possibilité de présence d'amiante lors des travaux de rénovation. Demandez à votre employeur à bénéficier de la formation réglementaire. Demandez-lui si un diagnostic amiante a été réalisé. À défaut, vous disposez d'un droit de retrait.

- » Utilisez des outils avec aspiration intégrée, préférez un aspirateur plutôt que le balayage à sec.
- » Prenez connaissance des informations figurant sur les emballages des produits.
- » Portez un masque anti-poussière FFP2 lors du travail du plâtre sec, de la découpe du Placoplatre et de la manipulation des laines isolantes.
- » Portez des vêtements couvrants lors de la mise en œuvre des laines isolantes.

PROTÉGEZ VOS OREILLES

- » Portez des protections auditives lors de toute exposition au bruit.

PRÉVENEZ LES ACCIDENTS

- » Le travail sur échelle n'est autorisé que s'il s'agit de travaux de courte durée ne présentant pas de caractère répétitif. Dans tous les cas, l'échelle doit être fixée.
- » Pour le travail en hauteur, utilisez un escabeau ou une plateforme de travail sécurisée.
- » Utilisez des cutters de sécurité pour la découpe.
- » Maintenez le chantier propre, rangé et bien éclairé.
- » Portez des chaussures de sécurité, des gants et des lunettes de sécurité.

ADOPTÉZ LES BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE DE TRAVAIL

- » Lavez-vous régulièrement les mains avec un savon doux, appliquez de la crème réparatrice.
- » Respectez les règles d'hygiène élémentaires : ne pas boire, manger ou fumer sur les lieux de travail.
- » Pensez à changer vos gants, vos masques et vos vêtements de travail régulièrement.

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