Hygiène de vie personnelle

Vos Jambes
Piétinement, chaleur...

- Porter des **chaussettes de contention**
- **Reposer vos jambes** en les surélevant
- **Marcher régulièrement** au grand air

Votre alimentation

- **Prendre des repas équilibrés**, à heures fixes, d'une durée de 30 mn
- **Prendre le temps** de s'asseoir
- **Boire régulièrement de l'eau** durant la journée

Votre sommeil

- **Dormir 6 à 8 heures** par nuit
- **Faire des siestes si besoin** (même une sieste courte de 10 à 20 mn est réparatrice..)

Hygiène en cuisine

- **Se laver régulièrement les mains** surtout après être passé aux toilettes ou s'être mouché
- **Protéger toute plaie** par un pansement ou un doigtier étanche

Pour plus d'informations n'hésitez pas à vous rapprocher de votre **service de santé au travail** ou retrouvez-nous sur **www.asmt65.fr**

Scannez pour rejoindre notre site internet

PLONGEUR EN CUISINE

LES RISQUES DU MÉTIER

SALARIÉS

ASMT - 28/09/2016



ASMT
Prévention et Santé

contact@asmt65.fr asmt65 www.asmt65.fr
05 62 93 81 81
Association de Santé et de Médecine au Travail des Hautes-Pyrénées

Risques pour le dos et les articulations



- Chutes
- Glissades
- Mouvements répétés
- Manutention
- Bousculades

- Porter des **chaussures de sécurité** adaptées
- **Nettoyer régulièrement les sols** et ne pas laisser d'objet parterre
- **Limiter l'encombrement.**
- **Alterner les tâches** pour limiter les mouvements répétés.
- **Adopter de bonnes postures de travail** : éviter les mouvements de flexion et de torsion du dos
- **Utiliser les chariots** mis à disposition

Risque électrique et incendie

- **Débrancher les appareils** avant de les nettoyer
- **Savoir où se trouve** l'extincteur et **savoir l'utiliser**
- **Savoir où se trouve** la coupure générale du **gaz** et le **disjoncteur**
- **Signaler au responsable** les éventuelles défaillances électriques constatées

Risque Bruit

Bruit de fond des machines
Bruit de vaisselle

Protégez-vous...

Pensez aux bouchons d'oreilles !

Attention à vos mains...

Coupures, brûlures, allergies...

- **Ranger** les objets tranchants
- **Ne pas mélanger** les produits chimiques
- **Respecter les protocoles** d'utilisation des produits
- **Mettre des gants**
- **Laver séparément** les objets tranchants
- Faire **attention à la vaisselle cassée**
- **Bien rincer et bien sécher** les mains à chaque lavage.
- **Hydrater les mains** en fin de poste

Ce document est une plaquette d'information. Elle revêt à la fois une fonction pédagogique et scientifique. Pour autant elle ne peut être exhaustive et ne saurait être utilisée dans le cadre d'une action de responsabilité quelle qu'elle soit

Imprimé par "Imprimerie Moderne"
Crédit Photos et Illustrations : Freepik.com, Flaticon.com, Pixabay.com

Ne pas jeter sur la voie publique