

CUISINIER

VOTRE MEDECIN DU TRAVAIL AMETRA 06 VOUS CONSEILLE

Pour préserver **vos** santé,

De protéger :

Votre dos

- Appliquer les règles de manutention (éviter les mouvements de flexion et de rotation du dos)
- Utiliser les moyens mécaniques disponibles : chariots...

Vos jambes

- Se reposer les jambes surélevées
- Surveiller son poids
- Pratiquer une activité physique régulière

Vos pieds

- Porter des chaussures de sécurité antidérapantes

Vos mains

- Ne pas désactiver les protections des machines dangereuses (machines à jambon...)
- Lors de brûlures, mettre immédiatement sous l'eau froide pendant 5 à 10 minutes et consulter votre médecin si nécessaire. .

- * Ne pas oublier de boire régulièrement (au moins 2 litres d'eau par jour)
- * Vaccination anti-tétanique conseillée



Pour éviter la **contamination des aliments**, que vous préparez :

- le port de la **tenue réglementaire** (notamment la coiffe)
- le port d'un **masque d'hygiène** en cas d'infection des voies respiratoires
- le lavage fréquent et efficace des **mains et avant-bras** avec un savon bactéricide : impérativement après passage aux toilettes, après mouchage, avant de commencer le travail, à chaque changement de poste. Utilisation de lave-mains à commande automatique.
- pas de port de **bijoux** : bagues, gourmettes...
- ongles coupés courts
- en cas de **coupures** : port de doigtier, pansement ou gants
- en cas **d'infection** au niveau des mains (panaris) l'arrêt de travail est indispensable jusqu'à guérison complète.

- * Ne pas fumer
- * Vaccination / hépatite A conseillée