

Vous êtes maçon,

Ce document est conçu pour vous donner des conseils afin de préserver votre santé dans le cadre de votre travail.

L'équipe pluridisciplinaire est à votre écoute ; n'hésitez pas à contacter votre médecin du travail :

emplacement pour tampon du médecin avec SON NOM, l'adresse et les coordonnées téléphoniques de son centre, voire son mail.



Cap Var - Bât. D2 - 148 ave G. Guynemer
06700 Saint-Laurent-du-Var

Tél. 04 92 00 24 70

www.ametra06.org

Crédit photo : ©Aleks-Fotolia.com

Edition : 09/2017

PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

L'AMETRA06 VOUS CONSEILLE



MAÇON

Retrouvez toutes
nos éditions sur
www.ametra06.org



Afin de préserver votre santé, votre médecin du travail vous conseille de protéger :

VOTRE TETE

- ◆ Porter un casque **de chantier**



VOS OREILLES

- ◆ Porter un casque ou des bouchons anti-bruit durant toute la durée de l'exposition au bruit

VOTRE DOS ET VOS ARTICULATIONS - TRAVAIL EN HAUTEUR

- ◆ Réduire au maximum la manutention manuelle
- ◆ Eviter les mouvements de flexion et de rotation du dos
- ◆ Utiliser des moyens de levage présents sur le site
- ◆ **Protégez-vous contre les risques de chute**
- ◆ **Le travail sur échelle est interdit**



VOTRE PEAU

- ◆ Porter des vêtements de protection (pantalon, polo ou t-shirt...) à changer tous les jours

VOS GENOUX

- ◆ A l'aide de tapis de protection ou de genouillères (il existe des vêtements les intégrant)

VOS YEUX

- ◆ **Porter des lunettes de protection**
- ◆ **En cas de projection accidentelle, rincer abondamment à l'eau tiède pendant 10 minutes ou utiliser le rince-oeil**



VOS VOIES RESPIRATOIRES

- ◆ **Se protéger des poussières avec un masque FFP2**
- ◆ **En cas de vapeurs toxique, porter un masque adapté au risque**



VOS MAINS

- ◆ **Ne pas porter de bague**
- ◆ **Se laver les mains avec un savon neutre**
- ◆ Utiliser des gants de manutention adaptés
- ◆ Eviter de lisser le ciment à mains nues
- ◆ Utiliser plusieurs truelles régulièrement nettoyées
- ◆ **Appliquer une crème réparatrice après le travail**



VOS PIEDS

- ◆ Porter des chaussures de sécurité confortables équipées de semelles anti-perforation
- ◆ Eviter la macération dans les bottes en caoutchouc, porter **des semelles et des chaussettes** en fibres naturelles fréquemment changées
- ◆ Utiliser, au besoin, des produits contre la transpiration



RESTEZ VIGILANT

- ◆ **Ne pas oublier de boire régulièrement, au moins 2 litres par jour**
- ◆ **Risque chimique : tout produit qu'il soit manipulé, respiré ou ingéré peut altérer votre santé**
- ◆ **Ne pas fumer, boire ou manger sur les lieux de travail**
- ◆ **Si vous le souhaitez, une liste des fournisseurs d'EPI (Equipements de Protection Individuelle) est disponible auprès de votre médecin du travail.**



VACCINATIONS

Penser à vérifier que vous êtes bien à jour de vos vaccinations

Vaccination antitétanique recommandée

TROUSSE DE SECOURS

Vérifier que la trousse de secours est accessible, complète et que les dates limites d'utilisation des produits sont respectées

La trousse de secours ne doit pas contenir de médicaments

CONTACTS UTILES

Tabac Info Service : ☎ 3989 🌐 www.tabac-info-service.fr
0,15 €/mn depuis un poste fixe

Drogues Info Service : ☎ 0800 23 13 13 🌐 www.drogues-info-service.fr
Appel gratuit depuis un poste fixe

Alcool Info Service : ☎ 0980 980 930 🌐 www.alcool-info-service.fr
Coût d'un appel local depuis un poste fixe