



VACCINATIONS :

Vérifier que vous êtes bien à jour de vos vaccinations.
Vaccination antitétanique conseillée.
Se renseigner auprès du médecin du travail et/ou du médecin traitant.



TROUSSE DE SECOURS :

Savoir où se trouve la trousse de secours.
Vérifier les dates de péremption des produits avant toute utilisation.
S'assurer du réapprovisionnement des produits consommés, notamment de la présence de doigts.



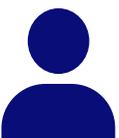
NUMEROS D'URGENCE :

SAMU : **15** ou **112**
POMPIERS : **18**
CENTRE ANTIPOISON DE MARSEILLE : **04 91 75 25 25**
SOS MAINS : **Clinique Oxford Cannes 04 92 98 40 27**



EN CAS D'ACCIDENT PENDANT LE TEMPS DE TRAVAIL :

Prévenir rapidement l'employeur et lui envoyer l'arrêt de travail, le cas échéant, dans les 48 heures.



CONTACTS UTILES :

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR - **0 980 980 930**
DROGUES-INFO-SERVICE.FR - **0 800 23 13 13**
TABAC-INFO-SERVICE.FR - **3989**



HYGIENE DE VIE :

Boire 1,5 l à 2 l d'eau / jour.
Limiter sa consommation de boissons sucrées et de café.
Faire 3 repas/jour (ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé).
Pratiquer une activité physique régulière.
Respecter un nombre d'heures de sommeil suffisant (environ 7h/nuit).

PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

CREMIER - FROMAGER





Hygiène - Agents biologiques

- Respecter les règles d'hygiène en vigueur.
- Oter ses bijoux (bagues, bracelets,...) et avoir les ongles courts.
- Porter des tenues de travail propres et les changer régulièrement : tablier,...
- Se laver les mains avant de commencer le travail, après chaque passage aux toilettes et s'être mouché, en utilisant des lave-mains à commande automatique ou à pied et des essuie-mains à usage unique.
- Porter des gants jetables pour la manipulation des produits.
- Porter des doigtiers ou des gants après une blessure.
- Porter un masque chirurgical en cas d'infection ORL.
- Utiliser les poubelles avec couvercle à commande non manuelle.



Manutention manuelle - Postures contraignantes

Douleurs du dos, des épaules, des coudes, des poignets et des mains.

- Pour soulever une charge, se rapprocher de la charge, dos droit et genoux fléchis.
- Alternier les postures pour éviter les gestes répétitifs.
- Travailler sur un plan de travail à hauteur des hanches et les coudes près du corps.
- Organiser les rangements : stocker les marchandises et équipements les plus manipulés et/ou les plus lourds à hauteur intermédiaire en évitant les rangements au sol.
- Utiliser les aides à la manutention mises à votre disposition : diable, chariots, Rolls,...
- Limiter la distance de port de charge et les quantités portées.
- Placer les poubelles proches des zones de travail.
- Demander une formation sur les risques liés à la manutention et aux postures de travail.
- Éviter l'insuffisance veineuse liée à la station debout prolongée : activité physique régulière, port de vêtements amples sans élastique au mollet ou à la cuisse, chaussures confortables à petits talons, bas de contention (sur avis médical), repos jambes surélevées...



Utilisation de machines et d'outils - Coupure

Coupure, sectionnement de membres, entraînement des doigts, cheveux, vêtements par des systèmes en mouvement, projection, bruit...

- Prendre connaissance des consignes d'utilisation et de sécurité des machines avant utilisation.
- Vérifier le bon fonctionnement des machines lors de leur utilisation et les entretenir.
- Signaler immédiatement tout matériel défectueux à l'employeur.
- Débrancher les machines avant toute intervention : nettoyage, changement de lame,...
- Ne pas shunter les systèmes de sécurité des machines : trancheuse,...
- Utiliser le pousse talon.
- Porter des gants anti-coupures alimentaires pour le nettoyage des lames de la trancheuse.
- Choisir le bon outil en fonction du type de pâte de fromage (ex : couteau à double manche ou lame droite, lyre...).
- Utiliser la guillotine à fromage pour la découpe automatique.
- Utiliser des tables de découpe pour les « pâtes dures » équipées de lames articulées.
- Maintenir les couteaux aiguisés et en bon état.



Ambiance thermique (froid)

Hypothermie, engelure,...

- Porter les protections individuelles contre le froid : polaire, gants,...
- Vérifier que la porte de la chambre froide s'ouvre de l'intérieur.



Bruit

- Signaler à l'employeur les outillages défectueux devenus bruyants.



Risque électrique

- Signaler toute anomalie constatée auprès de l'employeur (fils dénudés, prise abîmée,....).
- Lors des opérations de nettoyage, veiller à ce que l'appareil soit hors tension.



Risque chimique

Irritations, allergies cutanées et/ou respiratoires.

Lors de l'utilisation des produits ménagers

- Prendre connaissance des pictogrammes et des informations figurant sur l'emballage des produits.
- Utiliser les produits en respectant les consignes d'utilisation et de sécurité.
- Porter les EPI : gants en nitrile de préférence, lunettes de protection, tenue de travail,...
- Se laver les mains après utilisation des produits.
- Ne pas transvaser les produits dans des bouteilles de type alimentaire ou ayant contenu un autre produit et étiqueter les nouveaux contenants.
- Attention au surdosage, respecter les dilutions du fournisseur.



Chute de plain-pied

Sols glissants, sols mouillés, ... : entorse, fracture,...

- Maintenir les locaux rangés et les accès dégagés.
- Nettoyer régulièrement les sols.
- Porter des chaussures confortables, légères et à semelles antidérapantes.



Risques psychosociaux

Agressions verbales, incivilités, insécurité, conflits interpersonnels,...

- Echanger avec ses collègues et la hiérarchie sur les difficultés rencontrées : organisation du travail, interaction hiérarchie/collègues, incivilités clients...
- Contacter le médecin du travail en cas de problème (visite médicale à la demande du salarié).



Dès le désir de grossesse et/ou le début de grossesse, contacter le médecin du travail.