



#### VACCINATIONS :

Vérifier que vous êtes bien à jour de vos vaccinations antitétaniques.  
Se renseigner auprès du médecin du travail.



#### TROUSSE DE SECOURS :

Savoir où se trouve la trousse de secours.  
Vérifier les dates de péremption des produits avant toute utilisation.  
Prévenir le responsable pour le réapprovisionnement des produits consommés.



#### NUMEROS D'URGENCE :

SAMU : **15** ou **112**  
POMPIERS : **18**  
CENTRE ANTIPOISON DE MARSEILLE : **04 91 75 25 25**



#### 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.



#### QUI CONTACTER EN CAS D'EXPOSITION AU SANG (AES) ?

**ANTIBES** : Hôpital de la Fontonne, Urgences : 04 97 24 77 98  
**CANNES** : Hôpital Simone Veil, Urgences : 04 93 69 71 50  
**GRASSE** : Hôpital Clavary, Urgences : 04 93 09 52 11  
**MENTON** : Hôpital de la Palmosa, Urgences : 04 93 28 72 43  
**NICE** : Hôpital L'Archet I, Infectiologie H. ouvrées : 04 92 03 54 67  
**NICE** : Hôpital Pasteur II, Urgences : 04 92 03 33 75 - 04 92 03 33 63  
**ST ETIENNE DE TINEE** : Hôpital St Maur : 04 93 23 28 92  
**TENDE** : Centre de convalescence : 04 92 03 50 00 ou 17 ou 18



#### CONTACTS UTILES :

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



Cap Var - Bât. D2 - 148 ave G. Guynemer - 06700 Saint-Laurent-du-Var  
Tél. : 04 92 00 24 70 - [www.ametra06.org](http://www.ametra06.org)



## PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

### FEMME DE CHAMBRE



Edition : Janvier 2023 - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - Crédits photos : Fotolia.com - Piktochart.com - OSHA - NOVOTEL Paris de l'Europe (Nice)

**L'AMETRA06 VOUS CONSEILLE**



## Chute de plain-pied - Chute de hauteur

- Porter des chaussures confortables, fermées et à semelles antidérapantes.
- Utiliser un escabeau sécurisé pour travailler en hauteur.

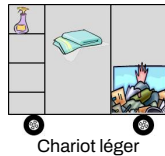


## Manutention manuelle

- Travailler de préférence en binôme.
- Utiliser les moyens de manutention mis à votre disposition (chariot...).

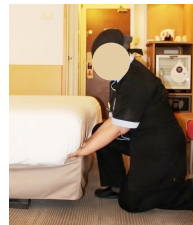
### Utilisation du chariot

- Pousser plutôt que tirer le chariot.
- Ranger les produits les plus lourds ou les plus utilisés à hauteur de bassin.
- Limiter le poids du chariot en vidant régulièrement la poubelle et en réapprovisionnant souvent le linge.
- Ne pas trop charger les sacs de linge sale.
- Vérifier les roues et les faire réparer quand elles sont défectueuses.



## Postures contraignantes - Gestes répétitifs

- Alternier les tâches, se rapprocher au maximum de la zone de travail, garder les bras au-dessous du niveau des épaules et alterner l'utilisation des bras gauche et droit.
- Utiliser des outils à manche télescopique pour les parties hautes afin de limiter les mouvements avec les bras en l'air.

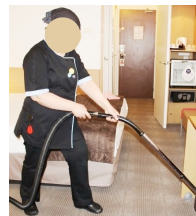


### Réfection des lits

Adopter la posture du «chevalier servent» : dos droit, un genou à terre et les bras semi-fléchis.

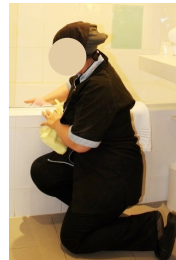
### Nettoyage des sols : carrelage, moquette...

- Garder le dos droit en adaptant la longueur du manche réglable.
- Remplacer l'essorage de la serpillière à la main par un système de presse.



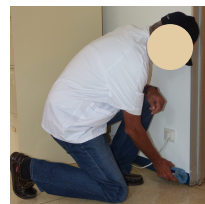
### Nettoyage des meubles et des sanitaires

- Laisser agir les produits avant de frotter les surfaces.
- S'appuyer sur sa main libre pour soulager le dos.
- Nettoyer la baignoire en gardant le dos droit, un genou au sol et l'autre fléchi.
- Travailler main à plat, poignet dans l'axe.



### Nettoyage des surfaces verticales : murs, vitres...

- Se rapprocher au maximum de la zone de travail.
- Travailler le dos droit en alternant le bras droit et le bras gauche.
- S'appuyer avec la main libre pour soulager le dos.
- Adopter la posture du «chevalier servent» pour l'entretien des parties basses.



## Agents biologiques

- Porter des gants en vinyl ou en nitrile pour le nettoyage des sanitaires, la manipulation du linge sale et le contact avec les ordures.
- Tenir les sacs poubelle à distance du corps.
- Protéger toute plaie.
- Utiliser les pinces à déchets pour ramasser les objets (coupants, tranchants, aiguilles...) et les mettre dans des boîtes spéciales DASRI.
- Connaître la conduite à tenir en cas d'exposition au sang (AES, voir contacts au verso) et se rapprocher de l'employeur en cas de piqûre ou blessure par objet piquant ou tranchant.



## Risque chimique

- Porter des gants (en nitrile), une tenue de travail et des lunettes de sécurité en cas de projection.
- Se laver les mains après utilisation des produits ménagers.
- En cas de produits à l'intérieur du gant, ôter le gant et se laver les mains.
- Vaporiser les produits sur un chiffon et non sur la surface à nettoyer afin d'éviter leur inhalation.
- Ne transvaser les produits que dans de nouveaux contenants correctement étiquetés.
- Prendre connaissance de la notice d'utilisation des produits et des pictogrammes : lire les Fiches de Données de Sécurité du produit.
- Ne jamais mélanger de produits entre eux car des gaz toxiques pourraient s'en dégager.
- Aérer pendant et après l'utilisation du produit.
- Attention au surdosage, respecter les dilutions du fournisseur (voir la fiche technique).
- Si utilisation de produits corrosifs (comme le détartrant), porter au minimum des gants et des lunettes de protection.
- Stocker les produits dans un local fermé, dédié, aéré et hors de portée du public.



## Risque électrique

- Vérifier l'état du matériel électrique (prise, cordon...) et prévenir l'employeur s'il est défectueux.
- Ne pas débrancher l'aspirateur en tirant sur le cordon.
- Ne pas changer d'ampoule, ni réarmer le disjoncteur si vous n'êtes pas habilité.
- Ne jamais manipuler de matériel électrique sur sol mouillé ou avec les mains mouillées.



## Risques psychosociaux

- 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.