

PRÉVENTION

Je ressens de la fatigue ?

J'ai besoin de signaler un problème au travail ?

Je n'ai pas suffisamment de temps ?

Je n'y arrive pas ?

NOS CONSEILS

- Alerter rapidement mon employeur
- Respecter un temps de sommeil d'au moins 7h par 24h
- S'asseoir pour faire une vraie pause repas
- Boire de l'eau régulièrement
- Prendre rendez-vous avec mon Médecin traitant ou mon Médecin du Travail

Je suis en arrêt depuis plus d'un mois ou je suis souvent en arrêt maladie

NOS CONSEILS

- Si je pense avoir des difficultés pour reprendre mon travail, prendre directement rendez-vous avec le Médecin du Travail pendant mon arrêt

Mais aussi...

- Se protéger : gants, vêtements adaptés (pantalon, chaussures...)
- Signaler tout matériel défectueux
- Signaler toute difficulté rencontrée avec un client
- Proposer des améliorations à mon employeur
- Ne pas hésiter à demander des formations (gestes et postures, risque chimique, pratiques professionnelles...)

Votre
SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL
est à votre disposition pour vous conseiller

du lundi au vendredi
de 8h à 12h et de 13h à 17h

SERVICE PRÉVENTION

Laurène GOMIS
lgomis@sipst.fr • 02 47 70 51 64

Delphine DEGERT
ddegert@sipst.fr • 02 47 05 37 42



Femmes de chambre
Valets de chambre

Salariés :
Votre santé **en questions** ?


Prévention et Santé au Travail
www.sipst-tours.fr



**SERVICE INTERENTREPRISES DE PRÉVENTION
ET DE SANTÉ AU TRAVAIL**
83-85 rue Blaise Pascal - BP 63855 - 37038 TOURS Cedex 6
Tél : 02 47 05 06 76 - Fax : 02 47 64 05 90
Association Loi 1901 n° 2391 - SIREN 775 341 373 - APE 8621Z
N° Intracommunautaire FR 21 775 341 373 - Photos : Imagin'e/Fotolia/iStock - Ed. 03/16


Prévention et Santé au Travail
www.sipst-tours.fr

En partenariat avec  

“ J'ai mal au dos ? ”

NOS CONSEILS

- Travailler à **2** pour faire les lits si possible
- **Plier** les genoux pour se baisser
- Ne pas hésiter à travailler **un genou à terre**
- Pousser ou tirer le chariot à **2 mains**
- **Ne pas charger trop** les sacs de linge
- Régler le manche de l'aspirateur à **ma taille**
- **Ne pas appuyer** sur le manche de l'aspirateur



“ J'ai mal aux épaules et aux bras ? ”

NOS CONSEILS

- Apprendre à mettre en place les couettes en **limitant le travail des épaules**
- Travailler à **2** si possible pour faire les lits
- **Ne pas secouer** la couette
- Utiliser une **raclette à manche télescopique**
- Utiliser un **marchepied** si besoin
- Ne pas utiliser de **serpillère**
- Utiliser des **plumeaux antistatiques**
- Tenir et régler le manche du balai à **la bonne hauteur**



“ J'ai des boutons, des plaques rouges aux mains ? ”

J'éternue, j'ai le nez qui coule quand je suis au travail ?

J'utilise des produits d'entretien ? ”

NOS CONSEILS

- Utiliser toujours des gants adaptés, **sans latex**
- Regarder les **étiquettes** et demander des informations à mon employeur
- Ne **jamais mélanger** les produits
- **Respecter** les dosages
- N'utiliser les produits que dans **des flacons adaptés et bien étiquetés**
- Si cela s'aggrave ou si cela dure, prendre **rendez-vous avec le Médecin du Travail**



Même si cela ne me semble pas grave, je signale immédiatement tout problème, accident ou difficulté à mon employeur et/ou à mon Médecin du Travail.

PRÉVENTION

Pour éviter de me piquer ou de me couper

NOS CONSEILS

- Porter des gants toujours bien adaptés
- Ne pas tasser les poubelles à la main
- Vérifier si les draps sont sales avant de défaire le lit (seringue, préservatif, sang, vomissures...)

Pour éviter de tomber

NOS CONSEILS

- Utiliser des chaussures de travail adaptées
- Éviter de monter sur le bord de la baignoire
- Faire attention aux obstacles (fil, tapis...)

Pour éviter un litige/conflit avec un client

Pour avoir un bon relationnel avec le client

NOS CONSEILS

- Vérifier que la chambre est libre avant d'entrer
 - Attendre la réponse du client
 - Appeler l'accueil si nécessaire
- Avoir une tenue et un comportement corrects
- Prévenir l'accueil en cas d'incivilité
 - Gestes déplacés
 - Paroles déplacées