

# FUTURE MAMAN

## SUIS-JE CONCERNÉE ?

### Quels risques ?

#### Risques physiques

- Efforts physiques
- Station debout prolongée
- Contraintes posturales
- Bruit, vibrations, températures extrêmes
- Rayonnements ionisants
- Travail de nuit
- ...

#### Risques infectieux

- Toxoplasmose
- Rubéole
- Cytomégalovirus (CMV)
- ...



#### Risques chimiques

- Fumées
- Vapeurs
- Gaz



### Protégez votre grossesse

**Des textes réglementaires vous protègent** : arrêt du travail de nuit, exposition au bruit et aux radiations ionisantes (aménagement de poste ou retrait du poste...).

**Mangez équilibré, buvez suffisamment, portez des bas de contention et des vêtements adaptés.** Evitez les changements brusques de température.

**Lisez les étiquettes** des produits chimiques que vous utilisez et **renseignez-vous avant de les manipuler** ! Utilisez **les protections adaptées** pour éviter l'exposition cutanée et respiratoire (masque, gants, lunettes) !

Avant tout projet de grossesse, faites le **point sur vos vaccinations**. Respectez **les règles d'hygiène élémentaires**.

**Parlez-en à votre employeur et à votre médecin du travail**