

L'employeur

Votre encadrement est l'interlocuteur privilégié pour toute question relative à votre poste de travail.
Informez-vous ! Formez-vous !

Le médecin du travail

Votre suivi individuel en santé au travail a lieu périodiquement.

Vous pouvez toutefois demander à rencontrer votre médecin du travail dans d'autres situations : apparition de symptômes, grossesse...

N'hésitez pas à le contacter !



Votre médecin du travail peut vous conseiller et répondre à vos questions

AIST 21 • 03 80 77 85 30 • contact@aist21.com • www.aist21.com

Pour toute reproduction, citez AIST 21.
© JPM Partner - www.jpm-partner.com - 03/2022

EN CUISINE

SALARIÉ



www.aist21.com

Quels risques ?

Accidents du travail

- Projections oculaires
- Brûlures
- Coupures
- Glissades, chutes, chocs
- Lombalgies
- Risques routiers
- Intoxication au monoxyde de carbone...



Maladies

- Stress
- Troubles de la circulation sanguine
- Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- Allergies, irritations
- Infections



Quelles recommandations ?

Hygiène corporelle

- **Se laver** régulièrement les mains.
- **Attacher ses cheveux**, ne pas porter de bijoux
- **Soigner rapidement** toute manifestation infectieuse (panaris, angine...)
- **Prendre quotidiennement une douche**
- Être à jour de la **vaccination anti-tétanique**



Consignes de travail

- **Porter**
 - des **tenues de travail confortables, adaptées et propres**
 - des **chaussures de sécurité anti dérapantes** et en **changer régulièrement**
 - des **chaussettes de contention**
- **Plier les genoux** pour porter des charges lourdes
- **Nettoyer et ranger** régulièrement l'espace de travail
- **Respecter les consignes de sécurité** pour l'utilisation des machines dangereuses

Hygiène de vie

- Avoir un **sommeil** régulier et suffisant, une **alimentation** équilibrée, pratiquer une **activité physique** régulière
- **Changer de vêtements** en dehors du lieu de travail
- **Manger avant le service**