

# GUIDE DE PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

*Livret métier*

*Intervenants à domicile*



Réalisé en collaboration avec



**PUY DE DOME**

Union Départementale du Puy de Dôme de l'Aide, des Soins et des Services aux Domiciles





## SOMMAIRE

Le métier d'intervenant à domicile	4
Le risque chimique	6
Le risque lié à la manutention et à l'ergonomie	10
Le risque de chute	12
Le risque biologique	13
Le risque routier	14
Le risque lié à la circulation piétonne	15
Le risque électrique - gaz - incendie	16
Le risque psychosocial	17
Que faire en cas d'urgence ?	18

## LE METIER D'INTERVENANT A DOMICILE

Dans le cadre du projet de service et du respect de la dignité des bénéficiaires, vous apportez une aide dans la vie quotidienne afin de permettre aux personnes aidées de réaliser leur projet de vie à domicile et de favoriser le maintien de l'autonomie

En fonction de votre niveau de qualification et de vos diplômes, vous êtes amené à :

➤ **Accompagner et aider les personnes dans les actes essentiels de la vie quotidienne**

- Aide à l'habillage et au déshabillage\*
- Aide à la toilette, au change \*
- Aide aux déplacements, aux transferts du bénéficiaire\*
- Stimule et aide à la prise des repas ou des collations
- Surveillance et aide à la prise de médicament préalablement préparés par les personnes autorisées

\*nécessite formation ou expérience professionnelle

➤ **Accompagner et aider les personnes dans les activités domestiques**

- Entretien du linge : laver, repasser, ranger
- Entretien courant du logement en fonction du matériel disponible et mis à disposition de l'aide à domicile
- Courses avec ou sans le bénéficiaire en respectant le cadre défini par la structure
- Préparation des repas en tenant compte d'éventuels régimes et/ou faire réchauffer les repas déjà prêts

➤ **Accompagner et aider les personnes dans les activités de la vie sociale et relationnelle**

- Démarches administratives simples
- Accompagnement dans la vie sociale
- Propose des activités (au domicile ou à l'extérieur) susceptibles de stimuler ses facultés en tenant compte de ses goûts et de ses envies

➤ **Adapter votre intervention à la situation**

➤ **Assurer une communication interne et externe**

- Travailler en coopération avec les différents partenaires autour du bénéficiaire (AS, infirmière...)
- Assurer la remontée d'informations : informer le responsable de secteur de toute évolution de situation du bénéficiaire, rendre compte de son intervention faire part de ses observations, questions et difficultés
- Se coordonner avec ses collègues conformément aux directives de la structure
- Participer à des réunions de coordination

➤ **Assurer une méthodologie professionnelle et un suivi de l'activité**

- Respecter les plannings d'intervention
- Avoir un rôle d'alerte en cas de situation inhabituelle, (re)connaître les limites de son intervention et identifier les autres partenaires à solliciter
- Renseigner les outils de coordination ou de liaison mis à disposition

# La formation à la sécurité, une exigence pour tous !

Ce guide vous concerne.

Il facilitera votre accueil.

Il vous accompagne dans votre formation.

N'oubliez pas de prendre les précautions  
nécessaires pour assurer votre propre sécurité lors  
de votre activité quotidienne.



## Le Risque Chimique

### Situation de travail :

Lors du nettoyage du logement des bénéficiaires, vous êtes en contact avec des produits chimiques.

### Vous utilisez régulièrement en fonction de ce que vous fournit le bénéficiaire :

- des détergents
- des détartrants
- des décapants
- des désinfectants
- des solvants

### Ce que vous risquez :

#### Contact avec les yeux :

conjonctivites, brûlures,  
irritations



Inhalation : irritations,  
sinusites, asthme  
allergique, céphalées,  
malaises , bronchite

#### Contact avec la peau :

irritations, allergies, plaies,  
brûlures

Ingestion : irritations,  
vomissements, douleurs  
abdominales, brûlures

## Le Risque Chimique



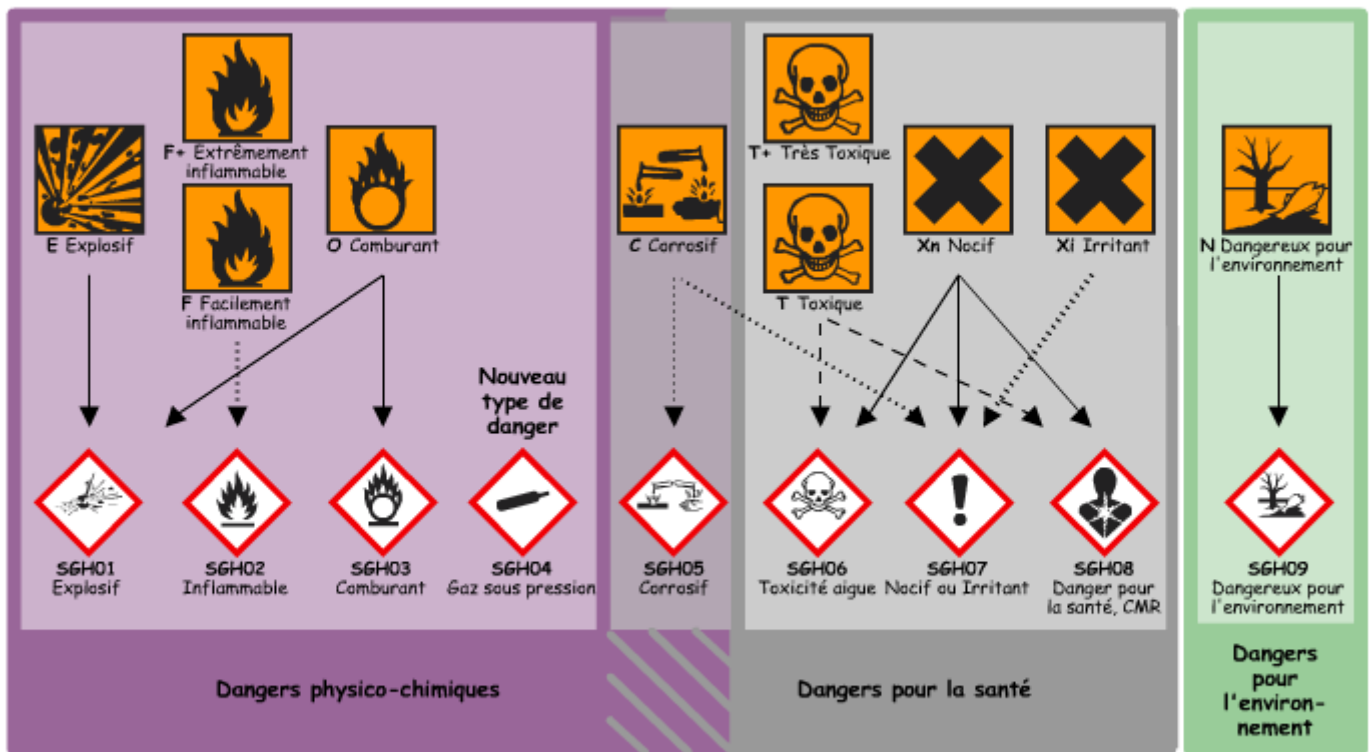
### *Les Bonnes Pratiques*

- Portez vos équipements de protection : gants, blouse
- Lisez attentivement le mode d'emploi et vérifiez les étiquettes des produits que vous utilisez (l'étiquette doit être collée sur le contenant du produit et vous informe sur sa composition et sur les risques qu'il comporte)
- Utilisez uniquement les produits stockés dans leur emballage d'origine, jamais transvasés dans un autre récipient
- **Ne mélangez jamais les produits**
- Rangez les produits dans un endroit sec et ventilé
- Aérez la pièce autant que possible
- Lavez-vous systématiquement les mains après avoir enlevé les gants
- Parlez de vos problèmes de santé à votre hiérarchie et médecin de prévention
- Conseillez si besoin l'achat de produits d'entretien à vos bénéficiaires

# Le Risque Chimique

**Identifier les dangers** : apprenez à reconnaître les symboles de danger inscrits sur les produits

## 10 pictogrammes



## 9 pictogrammes SGH (CLP)

© Kaptitude.com

Les nouveaux pictogrammes



## Le Risque Chimique

### Signification des dangers :

	Ces produits empoisonnent rapidement, même à faible dose. Ils peuvent provoquer des effets très variés sur l'organisme : nausées, vomissements, maux de tête, perte de connaissance ou d'autres troubles plus importants entraînant la mort.
	Ces produits chimiques peuvent avoir les effets suivants : - ils empoisonnent à forte dose - ils sont irritants pour les yeux, la gorge, le nez ou la peau - ils peuvent causer des allergies cutanées (eczémas) - ils peuvent provoquer une somnolence ou des vertiges
	Ces produits peuvent s'enflammer, suivant les cas : - au contact d'une flamme ou d'une étincelle - sous l'effet de la chaleur ou d'un frottement - au contact de l'air (en s'évaporant certains produits dégagent des gaz qui s'enflamment spontanément)
	Ces produits peuvent provoquer ou aggraver un incendie, voire provoquer une explosion s'ils se trouvent en présence de produits inflammables. On les appelle des produits comburants.
	Ces produits sont corrosifs, suivant les cas : - ils attaquent ou détruisent les métaux - ils peuvent « ronger » la peau et attaquer les yeux en cas de projection.
	Ces produits sont des gaz sous pression contenus dans un récipient. Certains peuvent exploser sous l'effet de la chaleur. Il s'agit des gaz comprimés, liquéfiés ou dissous. Les gaz liquéfiés peuvent être responsables de brûlures dites froides ou cryogéniques.
	Ces produits peuvent exploser au contact d'une flamme, d'une étincelle, de l'électricité statique ou sous l'effet de la chaleur, d'un choc ou d'un frottement.
	Ces produits entrent dans une ou plusieurs de ces catégories : - cancérogène, peuvent provoquer le cancer - mutagène, peuvent modifier l'ADN des cellules - toxiques pour la reproduction, en diminuant la fertilité ou en attaquant l'intégrité du fœtus humain. Ces produits peuvent également modifier le fonctionnement de certains organes (foie, système nerveux), attaquer les poumons et provoquer des allergies (asthme).
	Ces produits peuvent avoir des effets néfastes sur l'environnement, en particulier sur les organismes du milieu aquatique : poissons, crustacés, algues et autres plantes aquatiques.

## Le Risque lié à la manutention et à l'ergonomie

### Situations de travail :

- Déplacement de charges volumineuses et/ou lourdes
- Matériel inadapté (absence de planche à repasser, balai cassé ou trop court...)
- Absence de moyens techniques lors des transferts
- Encombrement du logement ou inadapté (tapis, sol glissant, pièces exigüe...)

### Ce que vous risquez :

- Mal de dos, Trouble musculo- squelettique, lombalgie (lumbago, sciatique, hernie discale...)

### *Les Bonnes Pratiques*

- Suggérez à votre responsable et/ou à la personne aidée une adaptation et un aménagement du logement : sensibilisation et mise en place de moyens techniques, rouler les tapis
- Demandez une formation aux gestes et postures adaptée à votre métier
- Adoptez de bonnes positions de travail : dos plat, flexion des genoux
- Stimulez la personne pour qu'elle aide aux transferts
- Remontez les difficultés à votre responsable (douleurs : médecine de prévention, réaménagement du logement, coordination avec le service de soin si nécessaire)
- Savoir connaître ses limites pour ne pas se mettre en danger

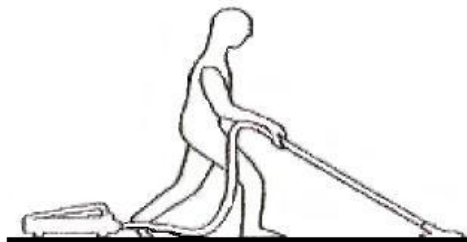
## LES GESTES ET POSTURES

### Les règles d'or pour travailler en sécurité

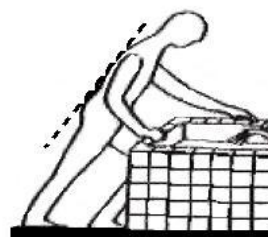
- Monter les escaliers :  
Se pencher en avant pour répartir le poids du corps



- Passer l'aspirateur  
*Utiliser un long tuyau et plier légèrement les jambes afin de maintenir le dos droit.*



- Remplir un bac  
*Mettre les jambes en fente. Garder le dos droit.*



- Travailler au sol  
*S'agenouiller (pour reposer le dos) et garder le dos bien droit.*



## Le Risque de chute (plain pied et hauteur)

### Situations de travail :

- Accès au logement (sol glissant, manque d'éclairage, conditions météorologiques...)
- Environnement du logement (tapis, sol glissant, pièce exigüe, logement encombré, non éclairé...)
- Aide aux transferts des personnes aidées
- Travaux de faible hauteur (dépoussiérage de mobiliers, nettoyage des vitres...)
- Matériel défectueux ou inexistant (escabeau, moyen technique d'aide à la mobilité...)

### Ce que vous risquez :

- Foulures, lombalgies, fractures, entorses, bras ou jambes cassées
- Pertes de connaissance

### *Les Bonnes Pratiques*

- Mettez des chaussures adaptées
- Retirez ou faire retirez chaque fois que possible les objets posés au sol (cartons, obstacles) ou objets dégradés (tapis cornés, sol dégradé...)
- Avant d'utilisez un moyen d'accès (escabeau), vérifiez son bon état (état des marches, patins anti-dérapant...)
- Utilisez au maximum les rambardes d'accès pour monter les escaliers
- Suggérez une adaptation et un aménagement du logement : sensibilisation et mise en place de moyens techniques, rouler les tapis
- Faites remonter sans attendre et systématiquement à votre responsable toute situation difficile

## Le Risque Biologique

### Situations de travail :

- Contact avec les bénéficiaires lors de l'aide aux changes
- Exposition au sang, fluide, déchets médicaux, seringue
- Entretien des sanitaires
- Présence d'animaux (animaux domestiques, insectes, rongeurs...)



### Ce que vous risquez :

- Contamination microbienne, virale
- Risque d'allergie, pathologies dermatologiques
- Morsures

### *Les Bonnes Pratiques*

- Portez les équipements de protection individuelle mis à votre disposition (gants à usage unique pour les changes et tenue adaptée)
- Lavez-vous régulièrement les mains
- Mettez à jour vos vaccinations
- Faites isoler l'animal domestique
- En cas d'exposition, prévenez immédiatement votre responsable qui appliquera la procédure adaptée

## Le Risque Routier

### Situations de travail :

➤ Vous vous déplacez régulièrement en utilisant un véhicule motorisé (voiture, vélo, scooter) seul ou avec la personne aidée selon les règles de votre structure.

### Ce que vous risquez :

- Séquelles physiques variées (fractures, appréhension de la conduite post accident...)
- Risque financier, risque pénal (voir suppression de permis)



### *Les Bonnes Pratiques*

- Entretenez votre moyen de locomotion (voiture ou scooter : vérification pression des pneus, fonctionnement des phares, voyants d'alarme du tableau de bord... Vélo : pression des pneus, freins, phares...)
- Assurez votre sécurité (ne pas téléphoner au volant, pneu neige, port de casque, brassard ou gilet fluorescent pour les vélos...)
- Ayez une assurance et un contrôle technique à jour
- Demandez une formation à la sécurité routière si besoin
- Planifiez votre trajet pour éviter les précipitations et/ou l'énervement et privilégiez les transports en commun dans la mesure du possible
- Remontez à votre hiérarchie toutes difficultés

## Le Risque lié à la circulation piétonne sur la voie publique

### Situations de travail :

➤ Vous vous rendez à pied chez la personne aidée ou vous vous déplacez dans le cadre de votre mission avec la personne aidée.

### Ce que vous risquez :

- Séquelles physiques variées (fractures, traumatismes crâniens ...)

### *Les Bonnes Pratiques*

- Respectez les règles de circulation piétonne
- Identifiez les zones à risque et adaptez votre trajet
- Lors de la sortie avec le bénéficiaire utilisez les équipements adaptés (chaussures, canne...)
- Utilisez autant que possible des tenues visibles lors des promenades et notamment à la tombée de la nuit

## Le Risque Electrique – Gaz- Incendie

### Situations de travail :

- Utilisation et vétusté possible :
  - des appareils ménagers, chauffage (aspirateur, machine à laver, fer à repasser, four...)
  - des installations électriques (interrupteurs, prises électriques ...)
- Entretien du logement (poussière lustres, prises électriques...)
- Mise en route des divers moyens de chauffage (électrique, bois, charbon ...)



### Ce que vous risquez :

- Electrification voire électrocution
- Brûlures
- Inhalation voire intoxication (monoxyde de carbone, fumée...)

### *Les Bonnes Pratiques*

- Repérez les situations dangereuses (fil dénudé, interrupteur ou prise desserrée, odeurs de gaz...)
- Signalez au bénéficiaire et à votre responsable tout dysfonctionnement électrique, matériel défectueux, odeurs suspectes et non présence des détecteurs de fumées
- Surveillez la date de validité des tuyaux de gaz
- Assurez la ventilation du logement lors de l'intervention
- Coupez les appareils de combustion en cas de danger
- Assurez-vous d'avoir les mains sèches avant utilisation des appareils électriques
- Débranchez les appareils depuis la prise et ne pas tirer sur le fil



## Le Risque Psychosocial

### Situations de travail :

- Relations difficiles avec les bénéficiaires (différentes pathologies) et leur entourage
- Attachement affectif, rapport à la dépendance
- Travail seul
- Contrainte de temps et de priorité (durée d'intervention courte et répétée, amplitude horaire importante, conditions météorologiques...)
- Changement de planning lié aux imprévus



### Ce que vous risquez :

- Agressions verbales voire physiques
- Fatigue, stress

### *Les Bonnes Pratiques*

- Faites remonter sans attendre et systématiquement à votre responsable et médecin de prévention votre épuisement ou toute situation difficile (pour recherche de solution : aménagement de planning, rencontre avec un psychologue, changement de bénéficiaire...)
- Participez à des groupes de paroles pour échanger avec vos collègues

## Que faire en cas d'urgence ?

### ■ En cas d'accident ou d'incident médical :

- appelez un médecin : de la famille de préférence, sinon un médecin de garde (par l'intermédiaire de la gendarmerie ou du commissariat si nécessaire)
- appelez le SAMU : **15**
- appelez les Pompiers : **18**
- enfin, appelez votre responsable de secteur afin de rendre compte de la situation.

### ■ En cas d'incident civil : (exemples : violences, menaces...)

- appelez la Police : **17** (d'une ligne fixe) ou numéro d'urgence européen : **112**
- se réfugiez selon la situation et le lieu.

### ■ En cas d'incendie :

- donnez l'alerte en appelant les Pompiers : **18**
- donnez le nom, numéro de téléphone et l'adresse précise du lieu de l'incendie
- expliquez si besoin comment y accéder rapidement
- ne raccrochez pas avant que l'interlocuteur ne le demande

Lorsque vous détectez une situation pouvant vous paraître dangereuse  
pour votre santé

→ **informez votre hiérarchie.**