

ENTRETIEN MÉNAGER

MÉTHODES DE TRAVAIL BONNES POUR LA SANTÉ



→ POSTURE DE BASE :

tête droite,
épaules relâchées,
dos droit sans torsion,
bras près du corps,
pieds écartés.



→ DIMINUER LES DÉPLACEMENTS INUTILES :

s'informer
et planifier
les tâches.



→ UTILISER LE MATÉRIEL APPROPRIÉ :

conserver une bonne posture,
réduire les efforts,
augmenter l'efficacité.

→ SOULAGER LE DOS :

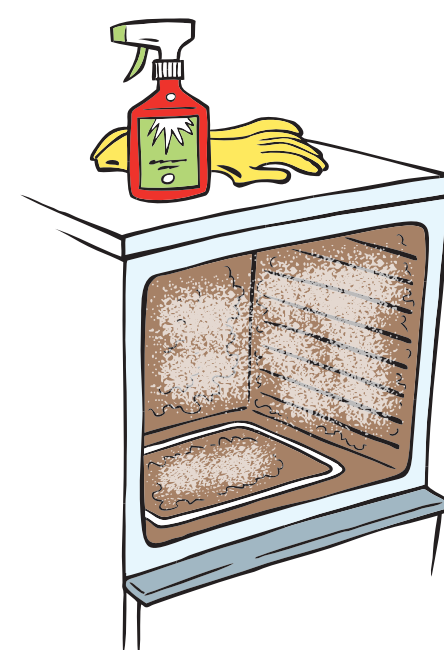
prendre appui,
utiliser des rallonges.



→ DIMINUER LE POIDS DE LA CHARGE.



→ PLIER LES GENOUX ET FORCER AVEC LES CUISSSES.



→ DIMINUER LES MOUVEMENTS RÉPÉTITIFS :

alterner le travail entre la main droite et la gauche,
laisser agir le produit nettoyant,
faire tremper les accessoires très sales.

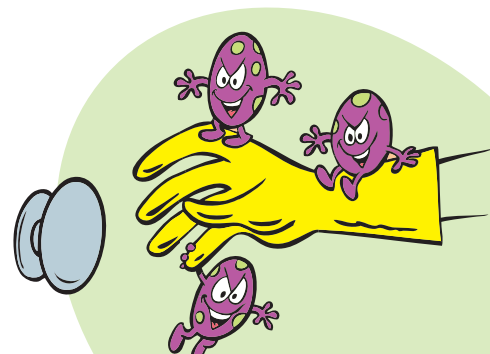
→ LES GANTS CONTAMINENT CE QU'ILS TOUCHENT :

laver les gants réutilisables
avant de les enlever et
ensuite se laver les mains.



→ NE JAMAIS MÉLANGER LES PRODUITS NETTOYANTS :

respecter les consignes inscrites
sur les étiquettes.



→ PORTER LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION APPROPRIÉS.



Association paritaire pour
la santé et la sécurité du travail
du secteur affaires sociales

www.asstsas.qc.ca