

Aist 21

Association Interprofessionnelle
de Santé au Travail
de la Côte d'Or

PRÉSERVEZ VOTRE SANTÉ

En cuisine



Que faire au quotidien ?

HYGIÈNE CORPORELLE :

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



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

HYGIÈNE AU TRAVAIL :

- Porter des tenues de travail confortables, adaptées et propres
- Porter des chaussures de sécurité anti dérapantes et en changer régulièrement
- Porter 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

Risques d'accidents

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



Que faire en cas d'accident ?

Faire appel aux éventuels Sauveteurs Secouristes du Travail de l'entreprise

BRÛLURES :

- Passer sous l'eau froide pendant au moins 5 minutes
- Appeler le **15** ou **112**, si la blessure est profonde et/ou étendue

COUPURES :

- Laver et désinfecter la blessure
- Faire un pansement large et étanche
- Si la plaie est importante, contacter SOS Mains (**03.80.55.55.55**)

PROJECTIONS OCULAIRES :

- Rincer abondamment à l'eau
- Consulter systématiquement un ophtalmologue

Risques de maladies

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





Association Interprofessionnelle
de Santé au Travail
de la Côte d'Or

AIST 21 – SIÈGE SOCIAL

Parc Technologique Toison d'Or
4 Allée André Bourland - 21000 DIJON
Tél : 03.80.77.85.30 - Fax : 03.80.77.85.31
Site internet : www.aist21.com
Email : contact@aist21.com

Pour toute précision,
adressez-vous à votre médecin du travail.