

Aist 21

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

PRÉSERVEZ VOTRE SANTÉ

*En salle*



# Que faire au quotidien ?

## HYGIÈNE CORPORELLE :

- Se laver régulièrement les mains.
- Attacher ses cheveux
- Soigner rapidement toute manifestation infectieuse (panaris, angine...)
- Prendre quotidiennement une douche
- Prévenir les mycoses (chaussettes en coton, spray antimycosique)
- 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 confortables et en changer régulièrement
- Porter des chaussettes de contention
- Nettoyer et ranger régulièrement l'espace de travail

# Risques d'accidents

- Brûlures
- Coupures
- Glissades, chutes, chocs
- Lombalgies
- Risques routiers...



# 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**)

# Risques de maladies

- Stress
- Troubles de la circulation sanguine  
douleurs plantaires
- 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](http://www.aist21.com)  
Email : [contact@aist21.com](mailto:contact@aist21.com)

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