



Vous êtes FEMME DE CHAMBRE

Chutes - glissades

Exemples de situations dangereuses

- Nettoyage des sanitaires et sols
- Intervention dans les escaliers
- Travail en hauteur (nettoyage vitres, luminaires,...)
- Encombrement

Conseils de prévention

- Porter des chaussures avec semelles anti-dérapantes
- Travailler en tenant compte de la largeur des marches
- Utiliser un escabeau
- Travailler en binôme
- Laisser les espaces de circulation dégagés

Contraintes posturales - manutention

Exemples de situations dangereuses

- Station debout prolongée
- Réfection des lits
- Nettoyage des chambres, des vitres, des baignoires
- Port de charges importantes sur la journée
- Montées et descentes des escaliers
- Sols glissants

Conseils de prévention

- Porter des chaussettes de contention si besoin, et s'hydrater en eau souvent
- Utiliser le matériel mis à disposition le plus possible (chariot à ménage, monte lit, ...)
- Travailler en binôme
- Adapter les bonnes postures (plier les jambes, garder le dos droit, les bras près du corps, ...)
- Penser à faire des étirements de récupération

Utilisation produits d'entretien

Exemples de situations dangereuses

- Utilisation de produits chimiques (produits de lavage, détartrage, nettoyeur à vitres, ...)



Conseils de prévention

- Prendre connaissance de l'étiquetage
- Respecter les consignes de dilution et d'utilisation
- Porter les équipements individuels obligatoires (gants, ...)

Risques infectieux et biologiques

Exemples de situations dangereuses

- Nettoyage des toilettes
- Acheminement du linge sale
- Vidage les poubelles



Conseils de prévention

- Port de gants obligatoire
- Utiliser le matériel à disposition pour acheminer le linge sale
- Vider les corbeilles par retournement
- Changer les sacs des poubelles systématiquement

Risques liés à la charge de travail

Exemples de situations dangereuses

- Amplitude horaire continue
- Isolement dans le travail
- Temps limité pour effectuer le travail

Conseils de prévention

- Prendre un bon petit déjeuner le matin
- Connaître le protocole d'urgence en cas de besoin et savoir qui appeler (blessures, incendie, agression, ...)
- Organiser son travail en fonction des priorités

