

# l'hygiène au poste de travail



Service Médical Interentreprises  
de l'Anjou

- ▲ L'hygiène de soi est importante et facilite les relations.
- ▲ Laisser propre les vestiaires, les lavabos, les douches, les salles de repos, les salles de restauration, les toilettes.
- ▲ Aérer, ventiler les locaux quotidiennement.
- ▲ Postes polluants : douches obligatoires en fonction de l'activité professionnelles (exposition au plomb, peintres au pistolet...), nettoyage des tenues de travail à la charge de l'employeur, double vestiaire.
- ▲ Règles d'hygiènes spécifiques (métiers de la santé, restauration, dératisation...).
- ▲ Nettoyage voire désinfection des matériels (microscope utilisé pour le contrôle des pièces, piercing, tatouage...).
- ▲ Les E.P.I. (équipements de protections individuelles) doivent être personnels, adaptés à la personne.
- ▲ Ne pas manger, ne pas boire à son poste de travail en atmosphère polluée.
- ▲ Respecter l'interdiction de fumer.

Santé au Travail  
Santé au Travail

Négliger l'hygiène  
peut nuire à la Santé.

SMIA  
25 rue Carl Linné  
BP 90905  
49009 Angers CEDEX 01

Tél. : 02 41 47 92 92

Fax : 02 41 68 17 16

Avril 2008

Santé au Travail  
Santé au Travail

L'hygiène  
au  
Quotidien

25 rue Carl Linné  
BP 90905  
49009 Angers CEDEX 01  
Tél. : 02 41 47 92 92  
Fax : 02 41 68 17 16

<http://smia.sante-travail.net>



# pourquoi l'hygiène

- ▲ Limiter les infections
- ▲ Limiter les contaminations chimiques (allergies, intoxications...)
- ▲ Le bien être, le plaisir d'être bien
- ▲ Respect par rapport à soi même
- ▲ Respect par rapport aux autres (odeurs, nuisances...)
- ▲ Enlever toutes les saletés

## un ESPRIT SAIN dans un CORPS SAIN

- ▲ Hygiène de vie
  - alimentation équilibrée
  - sommeil régulier
  - pas d'abus d'alcool
  - pas de tabac
  - pas de drogues
  - entretien physique
  - loisirs, détente

# l'hygiène de la tête ...

- ▲ Les cheveux
  - lavage régulier
  - brosser, peigner, tous les jours



## △ poux

- ▲ La barbe, la moustache
  - lavage régulier
  - les tailler régulièrement

- ▲ Les yeux
  - les protéger (poussière, projections...)

## △ porteurs de lentilles

- ▲ Les oreilles
  - les nettoyer régulièrement

- ▲ Le nez
  - se moucher (narine l'une après l'autre)
  - utiliser un mouchoir jetable (usage unique), également pour les éternuements
  - se laver les mains

- ▲ Les dents
  - les brosser plusieurs fois par jour (après chaque repas)



- ▲ Le corps
  - toilette quotidienne complète
  - laver les plis (aisselle, aines...)
  - changer les sous vêtements tous les jours et porter des vêtements propres

# ... aux pieds

- ▲ Les pieds

se laver les pieds au moins une fois par jour



bien laver et bien sécher entre les orteils

Chaussettes à changer quotidiennement

## △ mycoses

- ▲ Les mains
  - se laver les mains avant chaque repas, avant de toucher à la nourriture, après s'être mouché, après avoir éternué, en sortant des toilettes

- ▲ Les ongles de mains, de pieds
  - les brosser lors du lavage et les couper régulièrement



## ADOPTER LE BON REFLEXE



# Lavez

# Rincez

# Séchez