

Comment se protéger contre le risque de troubles musculosquelettiques (TMS)



Utiliser les aides à la manutention : brancard, chaise pliante à roulettes le moins lourd possible, maintenance régulière de ce matériel.

Minimiser les postures extrêmes.



Organiser les interventions en se renseignant, dès l'appel, sur l'état de la personne à transporter, les locaux, présence d'ascenseur.....



Régler régulièrement le siège du véhicule et adopter une bonne position pour conduire.

Comment se protéger de l'épuisement psychologique dû à la charge mentale



Garder une bonne hygiène de vie : alimentation équilibrée, sommeil suffisant, pas d'automédication, pas d'excitant (café, tabac, alcool).



Avoir une activité physique régulière, lutter contre la sédentarité.



Garder une vie sociale et des centres d'intérêt en dehors du travail.



Ne pas hésiter à parler, avec collègues, employeur, médecin du travail.
Se renseigner sur les formations qui peuvent aider à mieux gérer les situations difficiles.



PROFESSION AMBULANCIER

LES PRINCIPAUX RISQUES PROFESSIONNELS

- * **Le risque routier** : nombreux déplacements
- * **Le risque chimique** : contact avec les produits de désinfection
- * **Le risque biologique** : transmission d'une infection par un patient
- * **Les troubles musculosquelettiques (TMS)** : nombreuses manutentions, manipulations
- * **L'épuisement psychologique** : charge mentale importante

Comment se protéger contre le risque routier



Respecter le code de la route et les limitations de vitesse.



Utiliser un **véhicule bien entretenu**.



Ne pas utiliser de téléphone au volant, ni de kit «mains libres» : prévoir un protocole de communication.



Avoir une bonne hygiène de vie : dormir suffisamment, ne pas consommer d'alcool, de drogue, de médicaments contre indiquant la conduite. Eviter l'excès de matières grasses. Respecter les pauses repas hors véhicule.



Prendre en compte dans les plannings : les distances, les itinéraires, les intempéries, l'état du trafic, le respect des temps de repos.

Comment se protéger contre le risque chimique



Limiter au maximum le contact avec les produits de nettoyage et de désinfection : porter des gants, des lunettes de protection, aérer le véhicule après désinfection.

Comment se protéger contre le risque biologique / infectieux



Porter des gants à usage unique : lors de chaque intervention, de contact avec du sang, des liquides biologiques, des linges et des matériels souillés.



Se laver systématiquement les mains avec un produit hydro-alcoolique ou un savon bactéricide : entre deux patients, après chaque opération de nettoyage du matériel et du véhicule, à chaque passage dans un établissement de soins.



Respecter les règles d'hygiène des tenues de travail : changement quotidien, systématique en cas de souillure par du sang ou des liquides biologiques. Lavage à 60°C.



Etre à jour de ses vaccinations (hépatite B, DTP).



Nettoyer et désinfecter les véhicules et le matériel après chaque utilisation : changement drap, taie d'oreiller, désinfection surface brancard, vitres, parois verticales, sol...



Appliquer le protocole d'accident d'exposition au sang (AES) lors de tout contact ou projection sur peau lésée ou muqueuse avec du sang ou un liquide biologique contenant du sang.