



# Se protéger au travail



**Heather Machin**

Infirmière et consultante, Fondation Fred Hollows Nouvelle-Zélande, Auckland, Nouvelle-Zélande.

Au travail, il faut penser à son corps : non seulement, cela évite de se faire mal, mais cela évite également de vivre le restant de ses jours avec une blessure à long terme. En outre, un accident du travail pourrait réduire votre capacité à reprendre votre travail, ce qui pourrait affecter votre salaire et votre contribution au revenu familial. Ainsi, tout ce qui peut être fait pour se protéger de blessures éventuelles est important et il est essentiel, sur le lieu de travail, de toujours prendre en compte sa propre santé et sa propre sécurité.

Chacun est responsable de sa sécurité et, dans la mesure du possible, de celle des autres. Quand il s'agit de sécurité, il ne faut pas faire les choses à moitié. Vous trouverez ci-après quelques idées pour vous protéger, ainsi que vos collègues et patients.

## S'informer des politiques et directives pertinentes

Lisez la politique de santé et de sécurité au travail de votre hôpital. Cette politique présente l'approche adoptée par l'hôpital en matière de santé et de sécurité sur le lieu de travail. La santé et la sécurité au travail représentent une composante essentielle des risques que les hôpitaux gèrent activement au quotidien. Cette politique s'appuie généralement sur des directives et législations nationales ou régionales et comporte un système de signalement des incidents survenant à l'hôpital. Par ailleurs, les directives de santé et de sécurité au travail s'accompagnent généralement de divers registres des risques et listes de contrôle.

## Identifier les dangers potentiels

Il est recommandé de mettre en place un registre des risques dans lequel les membres de l'équipe peuvent noter tous problèmes ou dangers potentiels au fur et à mesure qu'ils les remarquent (par exemple câble qui traîne, ou problème concernant les médicaments).

L'étape suivante consiste à hiérarchiser chaque problème ou danger pour s'occuper d'abord des plus importants. Évaluez, pour chaque problème ou danger :

- 1 Les conséquences si le problème ou le danger cause un préjudice
- 2 La probabilité que le problème ou le danger cause un préjudice.

Le Tableau 1 vous aidera à hiérarchiser chaque problème ou danger potentiel. Les colonnes représentent la probabilité qu'un problème entraîne un préjudice et les lignes représentent la gravité des conséquences. À leur intersection est indiqué le degré d'importance de ce problème ou danger et le niveau de priorité qu'il faut lui accorder.

**Tableau 1. Évaluation du degré d'importance (extrême, élevé, modéré ou faible) des dangers potentiels**

| Conséquence du préjudice qui pourrait être causé par ce problème ou danger | Probabilité que ce danger potentiel entraîne un préjudice |          |          |            |                 |
|--|---|----------|----------|------------|-----------------|
|  | Très probable   | Probable | Possible | Improbable | Très improbable |
| Décès  | Extrême   | Extrême  | Extrême  | Élevé      | Modéré          |
| Blessure grave   | Extrême   | Extrême  | Élevé    | Modéré     | Modéré          |
| Blessure superficielle   | Élevé   | Élevé    | Élevé    | Modéré     | Modéré          |
| Premiers soins   | Élevé   | Modéré   | Modéré   | Faible     | Faible          |
| Négligeable  | Modéré  | Modéré   | Faible   | Faible     | Faible          |

- **Importance extrême ou élevée.** Il est extrêmement important de s'occuper immédiatement de ce danger potentiel
- **Importance modérée ou faible.** Il n'est pas nécessaire de s'occuper immédiatement de ce danger potentiel, mais ceci doit être fait dès que possible.

## Prendre des mesures contre les dangers potentiels et réels

Une fois que vous avez hiérarchisé les dangers ou problèmes, trouvez une solution pour éviter qu'ils ne causent un préjudice aux patients. Vous pouvez notamment modifier une tâche afin de supprimer une pratique dangereuse, par exemple en remplaçant un appareil bruyant, en choisissant un produit chimique moins toxique ou encore en utilisant un chariot pour déplacer de lourds dossiers. Voici une liste d'étapes à suivre :

- Recueillir autant d'informations que possible sur le danger potentiel (faire une évaluation du risque).
- Développer et mettre en œuvre une solution pour se prémunir de ce danger.



Rachel Palmer/Sightsavers

**Adoptez les bons gestes de manutention manuelle afin de protéger votre dos. MALAWI**

- Reconsidérer pour voir si le danger a été réglé ou si la solution adoptée a engendré un autre problème (faire une révision).
- Faire un suivi après l'événement : remplir un rapport d'incident, discuter avec l'équipe de ce qui s'est passé et contribuer à trouver une solution pour empêcher que l'incident ne se reproduise à l'avenir. Saisir l'opportunité de tirer des leçons de cet événement.

Si un problème survient :

- Protégez-vous
- Rectifiez la situation si cela est sans danger dans le cadre de votre activité
- Demandez de l'aide si vous en avez besoin
- Signalez l'incident.

**IMPORTANT :** Ne vous mettez jamais, ni les autres, en position de danger !

## Sécuriser les aires de travail

- **Parties communes (cuisine, salles de réunion et salles d'attente).** Ces lieux, en particulier la cuisine, peuvent être dangereux. Les membres du personnel doivent prévenir et signaler tout problème. Faites attention dans les pièces où l'on trouve de l'eau et de l'électricité, dont l'association peut être dangereuse.
- **Zones d'entretien (lieux de stockage des bonbonnes de gaz, placard du personnel d'entretien, ateliers biomédicaux et chaufferie).** Soyez extrêmement vigilants dans ces zones et n'y entrez qu'avec l'autorisation du personnel d'entretien. La chaleur, les produits chimiques, l'électricité et l'eau peuvent tous y constituer des dangers. Il faut y appliquer une politique stricte d'« accès uniquement avec autorisation ».
- **Bureaux.** Vérifiez les câbles d'ordinateur et assurez-vous que les ordinateurs et autres appareils électriques ne peuvent

Suite à la page 34 ►

pas surchauffer. Faites attention à ne pas trébucher sur des objets posés à terre. Les chaises et les bureaux doivent être à la bonne hauteur pour éviter toute blessure dorso-lombaire.

- **Salles de consultation.** Dégagez les passages pour les patients et assurez-vous que personne ne peut toucher les équipements et le matériel. Assurez-vous qu'il y a du savon ou gel antimicrobien et des gants à disposition dans chaque salle de consultation. Nettoyez l'équipement entre chaque patient et la pièce entière en fin de journée. Suivez les recommandations de sécurité concernant les lasers lorsque vous les utilisez.
- **Bloc opératoire.** Comme dans les salles de consultation, assurez-vous que la pièce est propre et rangée. Prêtez une attention particulière à cette zone car il s'y trouve généralement plus de machines (donc plus de câbles électriques), qui présentent un risque de trébuchement. Assurez-vous également que les membres du personnel sont formés à la bonne méthode de manutention manuelle pour éviter tout risque de blessure lors du transport des patients et du déplacement des lits.

## Porter un équipement de protection individuelle

L'équipement de protection individuelle (EPI) est véritablement important : il vous protège ainsi que votre patient. Le port d'équipement de protection inclut le port de masques, de tabliers, de gants, de chaussures adéquates (qui couvrent les orteils et soutiennent le talon) et d'autres éléments comme des tabliers de plomb si vous travaillez en radiologie. Des lunettes de protection laser sont un autre élément essentiel si vous utilisez un laser.

Rappelez-vous que même lorsque vous portez des gants, vous devez vous laver les mains avant et après toute intervention. Utilisez, dans la mesure du possible, des gants sans latex. Alors que le latex était très à la mode il y a plusieurs années, de nombreux pays en ont abandonné l'utilisation car le personnel et les patients peuvent développer une intolérance au latex après une longue exposition.

## Éliminer les risques de glissade et de trébuchement au sol

Veillez à éponger immédiatement toute flaque de liquide sur le sol afin d'éviter que quelqu'un ne glisse et tombe. S'il s'agit d'un acide ou produit chimique dangereux, assurez-vous de porter un EPI lors du nettoyage et de suivre les recommandations de votre établissement concernant la manipulation des produits dangereux. Ainsi vous éviterez tant de vous blesser (par exemple en évitant une brûlure chimique cutanée) que d'endommager le revêtement de sol.

De nombreux hôpitaux disposent de panneaux « sol glissant » que vous pouvez placer sur le sol humide jusqu'à ce qu'il soit nettoyé ou qu'il sèche, pour éviter que des personnes ne glissent à cet endroit.

Si vous voyez des câbles électriques qui traînent ou tout autre objet sur le sol, sécurisez-les ou rangez-les immédiatement pour éviter que quelqu'un ne s'y prenne les pieds et trébuche. La règle est : si je le vois, je m'en occupe. N'attendez pas que quelqu'un d'autre le fasse. Faites-le vous même.

## Adopter les bons gestes de manutention

Au travail, vous devez penser à votre corps. Il vous faut notamment faire attention lorsque vous soulevez ou déplacez un objet (ou un patient) et lorsque vous effectuez des mouvements répétitifs. Voici quelques petites règles à suivre :

- Demandez toujours à quelqu'un de vous aider à déplacer ou à soulever un objet lourd ou difficile à manier.
- N'effectuez pas de mouvement de torsion du dos. Essayez de garder le dos droit.
- Poussez plutôt que de tirer.
- Conservez les objets les plus lourds à une bonne hauteur de corps, soit ni sur une étagère haute, ni sur une étagère basse.
- Utilisez vos abdominaux et vos jambes pour soulever et pousser vers le haut. Évitez d'utiliser votre dos.

- Rapprochez-vous d'un objet que vous voulez déplacer pour en faciliter la manutention.
- Portez un corset lombaire ou une ceinture de maintien, si possible.

## Éviter les lésions par microtraumatismes répétés

Les lésions par microtraumatismes répétés (LMR) se produisent lorsque la même action est effectuée dans la même position pendant de longues périodes. Par exemple, les personnes assises à un bureau et qui tapent sur un clavier peuvent souffrir de LMR. La clé est d'empêcher que ces mouvements n'entraînent des tensions, des courbatures et dans certains cas des douleurs aiguës. Quelques suggestions pour éviter les LMR :

- Déplacez-vous entre chaque tâche
- Modifiez vos tâches ou la façon dont vous les effectuez
- Modifiez votre environnement.

## Prévenir les blessures par piqure d'aiguille

Les personnels soignants, en particulier les infirmiers, peuvent se piquer avec une aiguille s'ils ne suivent pas les consignes de manipulation sans risque des aiguilles.

Si vous êtes piqué par une aiguille, vous devez immédiatement le signaler à votre supérieur et respecter la politique de l'hôpital en la matière. S'il y a un risque d'infection, un traitement prophylactique peut être nécessaire ; demandez son avis à un médecin. La meilleure chose à faire est bien entendu d'éviter autant que possible qu'un tel incident ne se produise. Voici quelques recommandations à cet effet :

- Ne jamais recapuchonner une aiguille.
- Ne jamais prendre une aiguille usagée de la main d'une autre personne, mais demander à cette dernière de la placer dans un conteneur à aiguilles où elle sera clairement visible.
- L'infirmier de bloc opératoire ne doit jamais faire passer une aiguille ou un objet tranchant à un chirurgien lorsqu'il est préoccupé par autre chose, car ce dernier pourrait se blesser. Vous devez prévenir le chirurgien que vous allez lui remettre l'instrument, afin qu'il soit vigilant et vous le prenne des mains en toute sécurité.
- Les lames doivent être manipulées avec une pince spéciale suffisamment robuste pour saisir la lame et la monter sur le manche ou la démonter. N'utilisez jamais vos doigts.
- Ne jamais remplir un conteneur à aiguilles usagées au-delà de la limite de remplissage.
- Ne jamais saisir ou mettre sa main dans un conteneur ou un récipient sans avoir d'abord jeté un œil à son contenu. Des objets tranchants (comme des aiguilles à sutures, par exemple) peuvent y avoir été laissés.

*L'auteur tient à remercier la Fondation Fred Hollows en Nouvelle-Zélande.*



La salle d'opération doit être propre et rangée. CÔTE D'IVOIRE