

SPÉCIAL RAPPELS PRINTANIERS SST

En tant que travailleur, nous devons prendre les mesures nécessaires pour protéger notre santé, notre sécurité et notre intégrité physique. L'employeur, doit s'assurer que nous soyons bien aux faits des risques pour nous assurer un environnement sain et sécuritaire. C'est pourquoi La mutuelle de prévention rappelle certaines bonnes pratiques associées aux causes fréquentes d'accidents en cette période de l'année. Bien entendu, La COVID-19 et ses variants feront aussi partie des préoccupations mentionnées dans ce flash.

La COVID-19

Certaines mesures ont été modifiées par l'INSPQ et la CNESST concernant le port du masque. Les connaissances sur la COVID-19 s'affinent. La présence de variants inquiète, c'est pourquoi nous redoublons d'efforts pour nous assurer que tous les employés soient conscients des changements apportés dans les consignes sur le port du masque.

Il ne faut pas relâcher nos efforts malgré la diminution de cas positifs dans la communauté. Les employés des EÉSAD sont au cœur de l'action communautaire.

LES RAPPELS ESSENTIELS :

- Le port du couvre-visage au travail n'est plus toléré;
- Seul le masque de procédure ou chirurgical fourni par l'employeur devra être porté en tout temps au travail en présence ou non d'un usager. (ex. : à l'épicerie, au bureau et surtout chez l'utilisateur).

***Important : si humide ou souillé, le masque doit être changé, car il est moins efficace.**

Ceci nous assure que le masque utilisé répond aux exigences de la Santé publique et est davantage sécuritaire pour nos employés.

NOUS REVENONS SOUVENT SUR LE SUJET :

soyons vigilants et respectons les consignes de la Santé publique. Comme nous sommes très présents et essentiels pour nous et la communauté,

On s'inquiète pour vous !

Source : INSPQ

LES CHUTES AU PRINTEMPS

Nous le savons, les chutes de même niveau causent 7000 blessures annuellement. En 2019-2020, les chutes dans nos EÉSAD constituaient 30 % de toutes les pertes de temps. Une grande partie de celles-ci surviennent au printemps. Le gel-dégel relié à la température et aux conditions météorologiques changeantes survenant dans une même journée font souvent en sorte que l'on ne se méfie plus rendu à cette période.

Il est donc important d'avoir à portée de main ses crampons, au début du printemps, même si cela pourrait nous sembler superflu.

LES AVANTAGES DÉMONTRÉS :

Bien au-delà d'éviter la chute, le réflexe d'avoir ses crampons à portée de main permet, avant même de débarquer de sa voiture :

- de s'arrêter et d'être conscient de l'environnement;
- de choisir la meilleure trajectoire en fonction du danger;
- d'utiliser son jugement et gérer le risque en les portant au bon moment;
- de prendre soin de soi.



1. Loi sur la santé et sécurité du travail, RLRQ, S-2.1. art. 49.

2. <https://www.csst.qc.ca/prevention/risques-priorises/Pages/chute-meme-niveau.aspx>

LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS) :

LE DÉNEIGEMENT À LA PELLE RELIÉ AUX TMS

Cette période de l'année nous amène de la neige souvent plus lourde et gorgée d'eau. Le travail de pelleter devient alors encore plus périlleux. Les problèmes lombaires sont les plus fréquents, mais certains employés développeront aussi des problèmes d'épaules ou à la région cervicale.

LES MEILLEURES PRATIQUES

- Si nous le pouvons, l'utilisation d'une gratte peut éviter de lever la neige;
- favorisons le transfert de poids en écartant les jambes plutôt que de travailler avec les bras et le dos;
- forçons davantage en pliant les genoux et en utilisant les muscles des cuisses plutôt que le dos;
- évitons les mouvements de rotation du tronc. Changeons plutôt le positionnement de nos pieds et du reste du corps pour envoyer la neige;
- détruisons les amoncellements de neige pour éviter de soulever une charge trop lourde;
- prenons des pauses fréquentes pour éviter la fatigue;
- enfin, évitons de lancer la neige sur de grandes distances.

Source : l'ordre des physiothérapeutes du Québec.

À surveiller dans la prochaine parution : spécial « mobilisation des personnes », trucs et astuces du PDSB dans différentes situations. Si vous avez des idées, des questions ou des enjeux de prévention, communiquez avec la Mutuelle de prévention du réseau des EÉSAD au www.lamutuelledeprevention.coop

