# **Ordonnance de prévention : Cuisinier**

Des conseils de prévention vous sont proposés ci-dessous, pour les principales expositions professionnelles potentielles pouvant générer des risques pour la santé (accident ou maladie), dans votre métier.

**Pour votre santé, protégez-vous !**

Pour éviter les accidents :

* Connaître l'emplacement des extincteurs
* Evacuer les déchets régulièrement
* Porter des chaussures de sécurité
* Ranger les outils coupants, tranchants systématiquement après utilisation
* Ranger, nettoyer régulièrement les sols
* Respecter les consignes incendie de l'entreprise
* Signaler à votre hiérarchie tout défaut de sécurité
* Rincer 10 minutes à l'eau courante froide en cas de brûlure puis protéger
* Protéger mains et avant bras du contact avec les plats chauds

Protégez-vous des agents biologiques :

* Changer de tenue de travail en cas de tenue souillée
* Changer de tenue de travail selon la tâche
* Laver, désinfecter et protéger toute plaie
* Respecter les procédures de nettoyage et de désinfection du matériel souillé
* Se laver les mains et/ou les désinfecter régulièrement
* Signaler la présence de nuisibles (rongeurs, insectes...)
* Tenir à jour les vaccinations recommandées

Protégez-vous des agents chimiques :

* Aérer, ventiler les locaux
* Lire les étiquettes (pictogrammes et mentions de danger) des produits utilisés
* Ne jamais associer l'eau de javel avec un autre produit (dégagement gazeux)
* Ne pas transvaser les produits chimiques dans des récipients non adaptés, non étiquetés
* Respecter les conditions d'utilisation prescrites (notice d'utilisation)
* Rincer abondamment à l'eau courante ou au sérum physiologique toute projection oculaire
* Utiliser les systèmes d'aspiration mis à disposition et veiller à leur entretien
* Respecter les règles de dilution dans les opérations de nettoyage en agroalimentaires

Protégez-vous des ambiances thermiques inconfortables :

* Adapter son alimentation et ses apports en eau
* Utiliser les équipements de protection individuelle et les vêtements mis à disposition

Protégez-vous des effets du travail en horaire décalé :

* Respecter un temps de sommeil d'au moins 6 heures d'affilée

Protégez-vous des situations relationnelles ou organisationnelles :

* Etre attentif à la qualité de la communication au sein de l'équipe

Protégez-vous des TMS :

* Alterner autant que possible les tâches
* Entretenir le pouvoir de coupe des outils tranchants
* Eviter les postures bras en élévation mains au-dessus du plan de l'épaule
* Utiliser les aides à la manutention mises à disposition
* Utiliser les outils ou le matériel adaptés à la tâche

**Consulter votre médecin du travail en cas de grossesse ou de projet de grossesse**

**Consulter régulièrement dans votre entreprise les informations et formations disponibles en santé et sécurité au travail**

**En cas d'accident, faites le 15**

Fiche Remise par :

Date : 08/09/2025