# **Ordonnance de prévention : Musicien instrumentiste (instruments à cordes)**

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 !**

Protégez-vous des situations relationnelles ou organisationnelles :

* Consulter la fiche "conseils en cas de travail en horaires décalés"
* Consulter le service de prévention santé au travail dès la destination à l'étranger connue.
* Etre attentif à la qualité de la communication au sein de l'équipe
* Mettre en oeuvre la procédure "Conduite à tenir face à des personnes difficiles"
* Prendre avis d'un professionnel de santé en cas de souffrance psychique
* Veiller à l'équilibre vie professionnelle-vie privée

Protégez-vous des TMS :

* Consulter la fiche "installer ergonomiquement le poste de travail avec écran"
* Privilégier le travail à deux, en l'absence d'outil d'aide à la manutention
* Respecter les temps de pauses
* Veiller au bon état des matériels et outils utilisés

Protégez-vous du bruit :

* Porter les protecteurs individuels contre le bruit (PICB) mis à disposition
* Respecter les consignes de lutte contre le bruit

Protégez-vous des effets du travail de nuit :

* Respecter un temps de sommeil d'au moins 6 heures d'affilée
* Veiller à avoir de bonnes conditions de sommeil : obscurité, température fraîche...

Pour éviter les accidents de la route :

* Faire des pauses régulières en cas de conduite prolongée
* Ne pas conduire sous l'effet de substances modifiant la vigilance
* Ne pas utiliser le téléphone en conduisant

Protégez-vous des agents biologiques :

* Tenir à jour les vaccinations obligatoires
* Tenir à jour les vaccinations recommandées

**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 : 01/05/2025