

# Prévention des risques professionnels

Ambulanciers 

Des gestes simples pour vous protéger





**Développer une infection suite à une contamination, se faire mal au dos en manipulant les malades, être victime d'un accident de la route... Pour les ambulanciers, les risques professionnels sont multiples.**

En tant que professionnel indépendant, des gestes simples vous permettent de protéger votre santé et celle de vos salariés et d'assurer ainsi la pérennité de votre entreprise.

Cette brochure d'information vous propose de nombreux conseils de prévention adaptés à votre quotidien.

# LE RISQUE BIOLOGIQUE

## Quels risques pour la santé ?

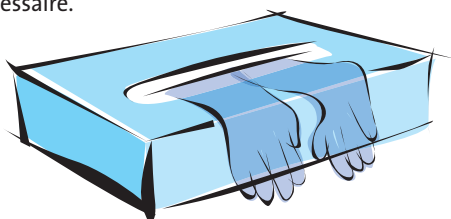
Les ambulanciers sont exposés au risque d'infection (virale ou bactérienne) et d'allergie. En effet, les patients transportés peuvent être sources de contamination pour le personnel ou le matériel et, inversement, les véhicules de transport sanitaire et leurs équipages peuvent contaminer un patient. D'où la nécessité de bien se protéger.

## Comment vous protéger ?

- lavez-vous systématiquement les mains entre chaque transport et après chaque opération de nettoyage du véhicule ; en l'absence de point d'eau et sur des mains non souillées, vous pouvez utiliser un gel ou une solution hydro-alcoolique ;
- portez des gants à usage unique lors des interventions : ils sont indispensables pour éviter tout contact avec du sang ou des liquides biologiques ;
- changez le linge (de préférence à usage unique) placé sur le brancard entre chaque patient ;



- portez une tenue professionnelle (pantalon et veste ou blouse voire un masque) et changez-la au moins quotidiennement et systématiquement en cas de souillure par du sang ou des liquides biologiques ;
- ayez une bonne hygiène corporelle : douche quotidienne, ongles courts, hygiène des mains, lavage des cheveux, ... ;
- soyez à jour de vos vaccinations : plusieurs vaccinations sont obligatoires pour les professionnels de santé dont les ambulanciers et doivent donc être à jour (BCG, diphtérie, tétanos, poliomyélite et hépatite B) ;
- ne fumez pas et ne vous alimentez pas dans votre véhicule et sur les lieux de travail ;
- demandez systématiquement des informations sur l'état infectieux du patient avant le transport. La connaissance préalable d'un problème particulier permet de mettre en place des mesures de prévention supplémentaires, si nécessaire.



## Nettoyez bien votre véhicule

Maintenir l'ambulance ou le VSL dans de bonnes conditions d'hygiène est indispensable pour limiter les risques de contamination biologique.

### Aussi, après chaque utilisation :

- jetez les draps à usage unique dans les sacs à déchets spécifiques (DASRI) et évacuez les draps traditionnels dans un sac plastique fermé en attente d'acheminement à la blanchisserie, selon la procédure d'entretien du linge ;
- stockez le matériel à usage unique (seringues...), les déchets d'activité de soins et les déchets ménagers dans un collecteur spécifique fermé ;
- videz, rincez puis mettez dans un sac plastique fermé, pour nettoyage et désinfection, l'urinal, le bassin, la cuvette réniforme. Pour ce type d'équipement, préférez cependant du matériel à usage unique ;
- nettoyez et désinfectez le brancard, le pied à sérum et le siège d'accompagnateur à l'aide d'un détergent-désinfectant ;
- nettoyez et désinfectez le matériel médical réutilisable.

Le nettoyage après chaque utilisation doit être complété par un entretien quotidien du véhicule effectué à l'issue de la dernière intervention de la journée. Il suppose d'avoir un vêtement approprié au lavage du véhicule.



### **Pour l'habitacle (ambulance et VSL) :**

- aspirez (corps de l'aspirateur à l'extérieur du véhicule) les sièges et le sol, avant de laver ce dernier avec un détergent-nettoyant adapté à la nature du revêtement ;
- nettoyez avec un détergent-désinfectant pour surfaces et mobiliers et à l'aide d'un support absorbant à usage unique, les différentes parties du poste de conduite (tableau de bord, volant, levier de vitesse, portes et poignées intérieures, nécessaire de communication fixe et mobile...) ;
- vous pouvez également utiliser des lingettes pré-imprégnées de détergent-désinfectant satisfaisant aux normes anti-microbiennes.

### **Pour la cellule sanitaire (ambulance) :**

- nettoyez les vitres ;
- nettoyez et désinfectez les parois verticales à l'aide d'un support absorbant à usage unique ;
- aspirez, puis lavez le sol.

En plus de l'entretien quotidien, un nettoyage hebdomadaire est nécessaire pour garantir de bonnes conditions d'hygiène dans l'ambulance. Pour cela :

- fermez définitivement le collecteur utilisé pour le stockage d'objets piquants ou tranchants ;
- évacuez ce container selon le circuit des déchets d'activités de soins à risque infectieux (DASRI) ;
- videz les tiroirs et les placards de la cellule sanitaire avant de les nettoyer et de les désinfecter ;
- sortez tout le matériel de la cellule sanitaire à l'extérieur du véhicule avant de le nettoyer et de le désinfecter à l'aide d'un détergent-désinfectant pour dispositifs médicaux.

# LES RISQUES LIÉS À LA PRISE EN CHARGE ET AU TRANSPORT DES PATIENTS

Par leur activité, les ambulanciers sont amenés à transporter des blessés, des malades, des personnes handicapées ou âgées. Ils ont ainsi à effectuer des gestes contraignants pour assurer leur manipulation, leur installation, leur déplacement et leur manutention. Associée à la manipulation de matériel lourd (brancard, fauteuil roulant...) et à l'exiguïté de l'espace à l'intérieur de l'ambulance, la répétition de ces gestes peut être à l'origine de contraintes physiques importantes, de mauvaises postures ou de chocs.

## Quels risques pour la santé?

La manutention (port de charges lourdes, supérieures à 25 kg) et les contraintes de postures lors de la prise en charge des patients et de la conduite de votre véhicule (station assise prolongée, vibrations) vous expose à des maux de dos (contractures cervicales, tassement lombaire, lumbago, hernies dorsales...) et à des problèmes de circulation veineuse.

# Comment vous protéger ?

Plusieurs réflexes simples peuvent vous aider à éviter ou à limiter ces désagréments :

- prenez des renseignements dès la prise d'appel sur l'état de la personne à transporter, la configuration des locaux, l'existence de moyens d'aide à la manutention au domicile, la présence d'une personne valide sur place pour faciliter le transfert ;
- équipez-vous de matériel (chaise, brancard...) performant ;
- prenez en compte, lors de l'achat, le poids des équipements et leur facilité d'utilisation ;
- utilisez au maximum les matériels d'aide à la manutention ;
- vérifiez régulièrement le bon fonctionnement de votre matériel ;
- choisissez un véhicule avec un siège adapté, susceptible d'absorber le maximum de vibrations et réglez-le très soigneusement ;
- adoptez une position de conduite qui ménage votre dos ;
- préférez les boîtes de vitesses automatiques pour supprimer les contraintes sur la jambe gauche, le bras droit et la colonne vertébrale ;
- buvez régulièrement de l'eau.

Il existe des formations à la manutention des malades et des personnes à mobilité réduite : elles permettent d'acquérir des techniques conciliant sécurité du patient et santé de votre dos. Alors, pensez-y ! En outre, une activité physique (comme la gymnastique) peut également contribuer à lutter contre le « mal de dos » et les problèmes de circulation veineuse. Parlez-en avec votre médecin.



# LE RISQUE ROUTIER

## Quels risques pour la santé ?

En intervenant toute l'année, de jour, comme de nuit, quelles que soient les conditions de circulation (météo, trafic...), les ambulanciers sont particulièrement exposés au risque routier. Les dangers liés à la circulation, au confinement, aux postures, à la baisse de vigilance ou à la conduite rapide et au stress sont autant de paramètres à prendre en compte pour limiter le risque d'accident de la route.

## Comment vous protéger ?

Les pouvoirs publics se sont depuis plusieurs années fortement engagés en faveur de la sécurité routière. Au-delà des obligations fixées concernant les visites techniques du véhicule, des recommandations liées à la systématisation du port de la ceinture de sécurité et au respect du code de la route et des limitations de vitesse, plusieurs messages sont à retenir :

- équipez votre véhicule au meilleur niveau de sécurité : les équipements de sécurité et de confort (de type ABS, airbags, direction assistée, système d'assistance électronique à la conduite, limiteur de vitesse, système d'aide à la navigation, témoin de pression des pneumatiques...) permettent non seulement d'éviter les accidents mais aussi d'en réduire la gravité ;
- assurez-vous du respect du poids total en charge du véhicule ;
- prévoyez un équipement adapté aux conditions climatiques (neige...) et tenez-vous régulièrement informé des conditions météorologiques et de l'état du trafic ;

- vérifiez très régulièrement l'état des véhicules : signalisation, usure et pression des pneus, niveaux (eau, liquide de refroidissement, liquide de frein...);
- respectez l'interdiction d'utilisation du téléphone portable et du kit mains libres lors de la conduite ;
- mettez en place un protocole de communication avec le centre d'appel ;
- faites suivre régulièrement votre vue en consultant un ophtalmologiste une fois par an ;
- soyez vigilant en matière d'hygiène de vie pour limiter tous les risques de somnolence, de baisse de vigilance et de fatigue au volant ; respectez notamment un temps de sommeil suffisant ;
- en cas d'intervention sur la voie publique, veillez à porter un vêtement à haute visibilité (couleur et bandes réfléchissantes) et signalez la zone d'intervention (feux, balises) ;
- respectez des temps de repos suffisants entre les missions et soyez vigilant lors de l'établissement de votre planning pour éviter qu'il ne soit trop chargé ou ne tienne pas compte des aléas classiques (retards de prise en charge, embouteillages...) et vous impose des vitesses excessives.

Il existe des formations post-permis : elles sont particulièrement utiles pour gérer les situations d'urgence.



# LES RISQUES LIÉS À L'ENVIRONNEMENT

## Quels risques pour la santé ?

Bien que le lien direct ne soit pas toujours facile à établir, la pollution atmosphérique subie durant de longues périodes à l'intérieur des véhicules et au milieu de la circulation peut être à l'origine de plusieurs phénomènes : irritations de la gorge, gêne respiratoire, irritations des yeux, maux de tête. Ces désagréments peuvent évoluer vers des troubles plus graves : conjonctivites, asthme, par exemple.

## Comment vous protéger ?

Il n'existe pas de remède miracle contre la pollution, mais il est cependant possible d'en limiter les effets :

- renouvelez l'air intérieur de votre véhicule le plus souvent possible ;
- dans les embouteillages, utilisez la fonction « recyclage de l'air » de votre climatisation ;
- évitez d'abuser des produits désodorisants et désinfectants, qui comportent des composants chimiques.

# LE RISQUE DE CHUTES ET DE BLESSURES

## Quels risques pour la santé ?

Les chutes de plain-pied, résultant de glissade, faux pas, trébuchement, sont fréquentes chez les ambulanciers. Le risque de coupure ou de pincement, lors de la manipulation de matériel comme le brancard ou la chaise roulante, est également important.

## Comment vous protéger ?

**La vigilance est souvent le maître mot :**

- veillez à protéger vos doigts lors de l'utilisation des brancards et des chaises roulantes ;
- contrôlez régulièrement les équipements et accessoires de levage utilisés ainsi que votre matériel médical ;
- pour limiter le risque de chute, demandez des renseignements sur l'accessibilité dès la prise d'appel ;
- évitez la précipitation en veillant à bien organiser votre activité ; portez des chaussures professionnelles à semelles anti-dérapantes.

## Oxygène : attention danger

Compte tenu du risque lié à l'usage de bouteilles d'oxygène sous pression présentes dans les ambulances, des consignes strictes d'utilisation doivent être respectées. En effet, le stockage, le transport et la manipulation répétée peuvent fragiliser les bouteilles et leur robinet.

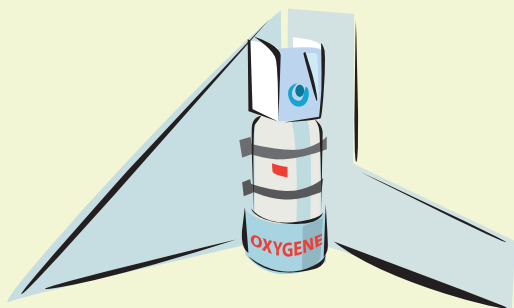
Aussi, en cours d'utilisation, veillez à :

- ne pas ouvrir la bouteille en position couchée ;
- ouvrir progressivement le robinet, sans jamais forcer ;
- ne jamais ouvrir le débitmètre avant l'ouverture du robinet ;
- toujours vous placer du côté opposé au détendeur, derrière la bouteille et en retrait ;
- ne pas fumer, ni approcher de flamme ;
- ne pas fermer le robinet avec un couple excessif.

Lors du stockage :

- rangez les bouteilles verticalement dans le véhicule et arrimez-les solidement ;
- déplacez les bouteilles sans les traîner ni les faire rouler sur le sol ;
- ne soulevez pas les bouteilles par leur robinet.

Enfin, respectez scrupuleusement les opérations de contrôle et de maintenance prévues par le fabricant.



# LE RISQUE DE SURMENAGE

Le métier d'ambulancier répond à des exigences horaires particulières : amplitudes horaires importantes, travail de nuit, week-end et jours fériés, temps de repos irréguliers, obligation de participer au service de garde et d'astreintes. La peur de l'agression (humeur des patients et de leur famille, prise en charge de personnes malades psychiatriques), la conciliation d'intérêts parfois contradictoires (comme diriger un patient au plus vite vers un centre hospitalier tout en respectant les règles de la circulation), la nécessité d'intervenir souvent dans l'urgence (appels d'urgence, soins à pratiquer pendant le transport) peuvent également contribuer à entretenir le risque de surmenage. À cela s'ajoutent des interventions parfois difficiles, auprès de blessés graves ou de patients atteints de maladies graves et le cas du transport de personnes décédées. En outre, en tant qu'indépendant, vous subissez le stress lié à la gestion de votre entreprise.

## Quels risques pour la santé ?

**Loin d'être négligeables mais encore trop souvent négligés, les effets du surmenage sur la santé sont importants :**

- fatigue mentale, détérioration de la qualité du sommeil, démotivation ;
- fatigue physique, risque de somnolence et dette de sommeil ;
- troubles de l'humeur et du comportement : irritabilité, hyperactivité ;
- troubles digestifs en raison d'un déséquilibre alimentaire dû au grignotage avec baisse de l'appétit, constipation, brûlures d'estomac ou prise de poids ;
- diabète, hypertension artérielle... ;
- risque accru d'accidents ;
- conséquences familiales et sociales, conflits...

## Comment vous protéger ?

- veillez à bien organiser et planifier votre activité, à réfléchir aux aménagements possibles ;
- couchez-vous tout de suite après le travail de nuit ;
- n'abusez pas des excitants (café, tabac, alcool), ni des médicaments (pour rester éveillé ou, au contraire, dormir) ;
- prenez du temps pour vous et faites régulièrement des pauses ;
- mangez équilibré et buvez régulièrement de l'eau ;
- pratiquez une activité physique régulière : elle vous permet de rester en pleine forme et de lutter contre la fatigue musculaire et la tension nerveuse.

### Il existe des formations :

- à la gestion des situations conflictuelles et difficiles : c'est l'occasion pour vous d'obtenir des solutions et astuces pour vous protéger et mieux gérer le quotidien ;
- à la gestion des situations d'urgence : ces formations vous permettent de vous rassurer sur les gestes élémentaires de sauvetage à réaliser en cas de détresse du malade au cours du transport ; vous améliorerez vos capacités de gestion de l'urgence. Pensez-y !

### Le document unique

L'obligation de prévention des risques professionnels s'applique à tous les employeurs. Le chef d'établissement a la responsabilité d'établir et de mettre à jour chaque année un « document unique d'évaluation des risques professionnels », lequel doit servir de base au développement d'actions de prévention dans l'entreprise.

**Si vous employez des salariés, la Carsat\* de votre région peut vous proposer une aide technique, voire financière, pour vous accompagner dans la maîtrise de vos risques.**

\* Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail

Retrouvez ces informations et bien d'autres  
sur le site du RSI entièrement dédié à la prévention.



[www.le-rsi.fr/prevention](http://www.le-rsi.fr/prevention)

Le RSI est votre interlocuteur social  
unique pour toute votre protection  
sociale personnelle obligatoire.

**VOTRE CAISSE**

