

ACTION

PREVENTION

La SST en soins et services à domicile



ASSTSAS



Ensemble en prévention

ASSOCIATION PARITAIRE POUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL DU SECTEUR AFFAIRES SOCIALES

MISSION

Accompagner la clientèle du secteur des affaires sociales dans la prise en charge paritaire de la prévention en matière de santé et de sécurité du travail. Pour remplir ce mandat, l'ASSTSAS offre des services de conseil, de formation, d'information, de communication et de recherche.

STRUCTURE PARITAIRE ET SOURCE DE FINANCEMENT

L'ASSTSAS, organisme à but non lucratif, est gérée par une assemblée générale et un conseil d'administration composés en nombre égal de représentants des associations syndicales et patronales du secteur. Son financement provient principalement des cotisations perçues auprès de tous les employeurs du secteur de la santé et des services sociaux.

La réalisation de ce document a été rendue possible grâce à la collaboration des personnes suivantes.

Direction : Pascal Tanguay

Recherche et rédaction : Julie Tétreault

Collaboration : Radia Balafrej, Sylvie Bédard, Stéphane Bonneville, Lisa Labrecque, Maxime Lemay, Sylvain LeQuoc, Bibiana Prieto, Josianne Trottier

Édition : Philippe Archambault

Révision linguistique : Louise Lefèbvre

Illustrations : iStock.com, Shutterstock.com

Graphisme : acapelladesign.com

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales

7400, boul. des Galeries d'Anjou, bureau 600, Montréal (Québec) H1M 3M2
514 253-6871 / 1 800 361-4528
asstsas.qc.ca

© ASSTSAS 2024 (B41)

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque Nationale du Canada (2^e trimestre)

ISBN : 978-2-89618-110-0

La reproduction de ce document est autorisée pourvu que la source soit mentionnée. Pour toute adaptation, une autorisation écrite de l'ASSTSAS doit être obtenue. Toute demande à cet effet doit être acheminée à l'ASSTSAS.

Pour faciliter la lecture, le masculin est utilisé et inclut les deux genres grammaticaux.

Table des matières

GLOSSAIRE	2
LA SST EN SOINS ET SERVICES À DOMICILE	3
APPROCHE GLOBALE DE LA SITUATION DE TRAVAIL	4
LOI SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL	5

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

RISQUES PSYCHOSOCIAUX	7
INCIVILITÉ ET HARCÈLEMENT	9
VIOLENCE	11

SANTÉ PHYSIQUE

RISQUES ERGONOMIQUES	14
DÉPLACEMENT DE PERSONNES	15
MANUTENTION DE MATÉRIEL	16
ENTRETIEN MÉNAGER	16
RISQUES LIÉS À LA SÉCURITÉ	18
CHUTES ET GLISSADES	18
INCENDIE	19
MORSURES	20
RISQUES ROUTIERS	22
RISQUES PHYSIQUES	23
INCONFORT THERMIQUE	23
ÉLECTROCUTION	24
RISQUES BIOLOGIQUES	25
AGENTS INFECTIEUX	25
PIQÛRES	26
ANIMAUX DOMESTIQUES	27
MOISSISSURES	27
PUNAISES DE LIT	28
RISQUES CHIMIQUES	29
PRODUITS CHIMIQUES DANGEREUX	29
PLANTES TOXIQUES	30
FUMÉE SECONDAIRE DU TABAC ET DU CANNABIS	31
MÉDICAMENTS DANGEREUX	31
PRENEZ SOIN DE VOUS	33
RÉFÉRENCES	34
ANNEXE	35
LISTE DES INTERVENANTS EN SOUTIEN À DOMICILE	35

Glossaire

Domicile

Lieu où loge une personne, de façon temporaire ou permanente (ex. : maison individuelle, logement, résidence collective ou dite « privée »). Un centre hospitalier, un centre de réadaptation ou un CHSLD (public, privé, privé conventionné) ne sont pas considérés comme des domiciles¹.

Entreprise d'économie sociale en aide à domicile (EÉSAD)

Coopérative ou OBNL, une EÉSAD offre des services et des soins à domicile².

Prescripteur de services

Professionnel qui évalue les besoins globaux de la personne et de sa famille et qui participe à définir l'offre de services à domicile.

Prescripteur de soins

Professionnel qui prescrit un soin et qui dicte une méthode précise à appliquer par un soignant.

Soins et services à domicile

Tout soin et service donné dans un domicile, incluant le soutien à domicile (SAD) par les CLSC, les services de la DPJ, les EÉSAD et les autres fournisseurs du secteur de la santé et des services sociaux.

Soutien à domicile (SAD)

Soins et services offerts à une clientèle variée par un CLSC ou un établissement ayant une mission de même nature.

Tiers fournisseur de services

Travailleur qui donne un service (ex. : entretien ménager) à la personne ou à sa famille selon un plan de service approuvé par un établissement.

Tiers soignant

Travailleur qui donne un soin (ex. : hygiène) à la personne ou à sa famille selon un plan de soins approuvé par un établissement.

LA SST EN SOINS ET SERVICES À DOMICILE

Cette brochure s'adresse aux travailleuses et travailleurs du secteur de la santé et des services sociaux qui donnent des soins et des services à domicile. Que vous soyez infirmière, ergothérapeute, auxiliaire aux services de santé et sociaux (ASSS) ou préposé d'aide à domicile, cette brochure vise à vous sensibiliser à la santé et à la sécurité du travail (SST). Elle indique d'abord les obligations légales en matière de SST, autant pour votre employeur que pour vous. Elle recense ensuite différents risques liés au travail à domicile, tout en offrant des moyens de prévention.

Pour devenir proactif en prévention, vous devez être en mesure d'identifier les risques associés à votre travail. Cette connaissance vous permet ensuite de chercher des solutions en équipe pour réduire ou éliminer ces risques. Si vous avez des questions liées à votre santé et à votre sécurité, parlez-en avec votre supérieur ou avec un représentant de votre syndicat. Rappelez-vous, la prévention est l'affaire de tous.



APPROCHE GLOBALE DE LA SITUATION DE TRAVAIL



Dans une situation de travail, un travailleur réalise des tâches auprès de personnes, dans un environnement, avec des équipements et dans un temps donné, le tout déterminé par des pratiques organisationnelles



LOI SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL

Adoptée en 1979 par le Gouvernement du Québec, la *Loi sur la santé et la sécurité du travail* (LSST) est une loi de prévention. « La présente loi a pour objet l'élimination à la source même des dangers pour la santé, la sécurité et l'intégrité physique des travailleurs. Elle établit les mécanismes de participation des travailleurs et de leurs associations, ainsi que des employeurs et de leurs associations à la réalisation de cet objet » [art. 2]. Cette loi a été actualisée en 2021 avec la *Loi modernisant le régime de santé et de sécurité du travail*.

Voici les extraits les plus pertinents dans votre travail.

OBLIGATIONS GÉNÉRALES DE L'EMPLOYEUR (ART. 51)

« L'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé et assurer la sécurité et l'intégrité physique du travailleur. Il doit notamment :

- 1° s'assurer que les établissements sur lesquels il a autorité sont équipés et aménagés de façon à assurer la protection du travailleur ;
- 3° s'assurer que l'organisation du travail et les méthodes et techniques utilisées pour l'accomplir sont sécuritaires et ne portent pas atteinte à la santé du travailleur ;
- 7° fournir du matériel sécuritaire et assurer son maintien en bon état ;
- 9° informer adéquatement le travailleur sur les risques reliés à son travail et lui assurer la formation, l'entraînement et la supervision appropriés afin de faire en sorte que le travailleur ait l'habileté et les connaissances requises pour accomplir de façon sécuritaire le travail qui lui est confié ;
- 16° prendre les mesures pour assurer la protection du travailleur exposé sur les lieux de travail à une situation de violence physique ou psychologique, incluant la violence conjugale, familiale ou à caractère sexuel.



Aux fins du paragraphe 16° du premier alinéa, dans le cas d'une situation de violence conjugale ou familiale, l'employeur est tenu de prendre les mesures lorsqu'il sait ou devrait raisonnablement savoir que le travailleur est exposé à cette violence. »

OBLIGATIONS DU TRAVAILLEUR (ART. 49)

« Le travailleur doit :

- 1° prendre connaissance du programme de prévention qui lui est applicable ;
- 2° prendre les mesures nécessaires pour protéger sa santé, sa sécurité ou son intégrité physique ;
- 3° veiller à ne pas mettre en danger la santé, la sécurité ou l'intégrité physique des autres personnes qui se trouvent sur les lieux de travail ou à proximité des lieux de travail ;
[note : ces « autres personnes » forment une catégorie qui inclut les clients.]
- 5° participer à l'identification et à l'élimination des risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles sur le lieu de travail ;
- 6° collaborer avec le comité de santé et de sécurité et, le cas échéant, avec le comité de chantier ainsi qu'avec toute personne chargée de l'application de la présente loi et des règlements. »

Déclarez toute situation dangereuse

Une situation dangereuse inclut tout incident ou événement susceptible d'entraîner des conséquences négatives sur votre santé et sur votre sécurité et sur celles des autres travailleurs.

Déclarer une situation dangereuse vous permet de participer à l'identification et à l'élimination des risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles dans votre milieu de travail.

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Les risques liés à la santé psychologique au travail sont multiples. Parmi eux, on retrouve les risques relatifs à l'organisation du travail et aux pratiques de gestion (les risques psychosociaux³), l'incivilité, le harcèlement et la violence. Ces risques varient en fonction de la nature de votre travail. Dans tous les cas, si vous y êtes exposé, vous subissez des effets néfastes pour votre santé et votre sécurité. De là l'importance de développer votre capacité à les identifier.



RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)

Parmi ces risques, il y a la charge élevée de travail. Cette dernière a plusieurs dimensions, dont la charge émotionnelle. En soins et services à domicile, vous êtes exposé à une telle charge qui peut conduire à de la détresse psychologique : épuisement professionnel, fatigue de compassion et surinvestissement.

Les organisations doivent ouvrir la discussion sur leurs enjeux particuliers et travailler de façon paritaire pour trouver des solutions durables. Reconnaître chez vous et chez vos collègues les symptômes de détresse psychologique permet d'agir. En voici quelques exemples.

PHYSIQUES	Fatigue Douleur et tension musculaire (mal de tête, mal de dos, etc.) Perturbation du sommeil Perte de l'appétit
COGNITIFS	Problème de mémoire et de concentration Difficulté à prendre des décisions
ÉMOTIFS	Augmentation de l'irritabilité Tristesse Anxiété
COMPORTEMENTAUX	Changement de comportement ou d'habitude Isolement Abus de substance psychoactive (café, alcool, autre drogue ou médicament)



1. Écoutez-vous ! Dès l'apparition de signaux de détresse ou de mal-être, vous devez agir.

2. Trouvez la source de détresse (charge de travail élevée, conflit, client difficile, déséquilibre travail et vie personnelle, deuil, blessure morale, etc.).

3. Établissez des moyens pour changer cette situation.

- **Discutez avec votre supérieur**, informez-le de votre état et explorez ensemble les pistes de solution
- **Obtenez du soutien** social (ex. : personne de confiance)
- **Faites appel à des ressources** professionnelles pour obtenir de l'aide (ex. : programme d'aide aux employés, médecin)



ASTUCE DE PRÉVENTION

Au-delà des actions individuelles que vous pouvez poser, votre organisation doit mettre en place une structure de soutien.

- **Outiller les travailleurs** de protocoles et offrir de la formation
- **Offrir des espaces** et du temps pour échanger et se ressourcer
- **Témoigner** de la reconnaissance
- **Permettre une latitude** décisionnelle





INCIVILITÉ ET HARCÈLEMENT PSYCHOLOGIQUE OU SEXUEL

Le climat de travail comporte des risques à la santé psychologique si les relations interpersonnelles empêchent de se sentir épanoui. Votre environnement de travail doit être sain et sécuritaire, que ce soit physiquement ou psychologiquement.

INCIVILITÉ

L'incivilité se manifeste par des gestes ou des paroles qui peuvent blesser, offusquer ou nuire à votre bien-être. Elle peut provenir des collègues ou de la clientèle. Il est important d'intervenir rapidement, car l'incivilité peut se transformer au fil du temps en harcèlement psychologique ou sexuel.

EXEMPLES D'INCIVILITÉ

- Commérage ou médisance
- Regard déplaisant
- Ton de voix impatient ou fort
- Geste brusque
- Attitude négative
- Langage grossier, impoli
- Ignorance d'un collègue
- Exclusion, rejet d'un collègue
- Propos sur l'apparence d'une personne
- Compliments déplacés qui rendent la personne mal à l'aise

HARCÈLEMENT PSYCHOLOGIQUE OU SEXUEL

La *Loi sur les normes du travail* (LNT, art. 81.18) donne la définition suivante.

« Une conduite vexatoire se manifestant soit par des comportements, des paroles, des actes ou des gestes répétés, qui sont hostiles ou non désirés, laquelle porte atteinte à la dignité ou à l'intégrité psychologique ou physique du salarié et qui entraîne, pour celui-ci, un milieu de travail néfaste. Pour plus de précision, le harcè-



lement psychologique comprend une telle conduite lorsqu'elle se manifeste par de telles paroles, de tels actes ou de tels gestes à caractère sexuel. Une seule conduite grave peut aussi constituer du harcèlement psychologique si elle porte une telle atteinte et produit un effet nocif continu pour le salarié. »

Si vous croyez être victime de harcèlement, vous devez mettre en évidence chacun des critères nommés dans cette définition. Cette démarche peut devenir exigeante. D'où l'importance pour l'employeur de respecter son obligation de prévoir des moyens de prévention afin que de tels comportements ne se manifestent pas ou ne soient pas tolérés.



ASTUCE DE PRÉVENTION

Faites vos devoirs !

Votre employeur a le devoir de mettre en place des moyens qui favorisent un milieu de travail sain, où les relations sont marquées de civisme, de respect et de bienveillance, afin de prévenir l'incivilité, le harcèlement psychologique et sexuel. Cette obligation légale se traduit par l'élaboration d'un code d'éthique, de politiques et procédures. Ces informations doivent être diffusées et appliquées par l'ensemble du personnel. En tant que travailleur, vous avez aussi des devoirs.

- **Respectez les moyens** de prévention de l'incivilité et du harcèlement établis par l'employeur
- **Soyez conscient** de votre manière d'agir avec les autres
- **Faites preuve** de politesse et de bienveillance
- **Dénoncez l'incivilité** ou le harcèlement vécu ou observé



VIOLENCE

Un comportement est considéré comme violent lorsqu'il peut entraîner des effets néfastes sur l'intégrité physique ou psychologique d'une personne, ou lorsqu'il suscite de la crainte pour la sécurité d'une personne ou celle des autres. On parle alors d'agression.

Précisons que les agressions fréquentes et répétées de gravité faible ou modérée (ex. : insulte, égratignure, agrippement), parfois nommées microagressions, peuvent avoir des impacts majeurs.

Peu importe l'état de santé physique et psychologique du client, peu importe son intention, en aucun cas il est acceptable de subir une agression durant une prestation de soins et services à domicile.

Cinq types d'agression :

- **Agression verbale** : crier avec colère, insulter, tenir des propos à connotation sexuelle ou discriminatoire (race, sexe, religion, etc.)
- **Agression non verbale envers autrui** : avoir une attitude ou un comportement de provocation, de mépris ou d'intimidation, poser un geste à connotation sexuelle ou discriminatoire (race, sexe, religion, etc.)
- **Agression physique contre soi** : s'égratigner, s'infliger des lacérations, tenter de se suicider
- **Agression physique contre autrui** : lancer un objet sur une personne, frapper, agripper, agresser sexuellement
- **Agression contre les objets** : claquer la porte, briser des objets, mettre le feu



ASTUCE DE PRÉVENTION

Avant la première visite

- **Faites une collecte de renseignements** sur le nouveau client, en recherchant des indices de dangerosité : a-t-il un historique de violence ? Si oui, des éléments de son histoire sont-ils présents dans le contexte de soutien à domicile ? Si c'est le cas, vous devez trouver des moyens pour assurer votre sécurité et demander, au besoin, du soutien à votre gestionnaire (ex : intervenir en équipe)
- **Vérifiez l'état émotif** de la personne lors du premier contact téléphonique
- **Vérifiez dans quel quartier** se trouve le domicile et si le client présente des indices de consommation excessive de drogue ou d'alcool

Pendant la première visite

- **Demeurez dans le cadre de porte** jusqu'à ce que vous évaluiez si la réaction de la personne vous est favorable
- **Remettez la rencontre** si la personne est dans un état avancé d'ébriété ou sous l'influence de drogue
- **Faites la visite des lieux** pour connaître leur état et leur configuration
- **Évitez les interventions** dans les pièces plus intimes comme la salle de bain ou la chambre à coucher, si possible
- **Gardez vos souliers** (mettre une protection par-dessus en hiver)

Après la visite

- **Réviser les informations** déjà colligées pour les mettre à jour
- **Communiquez l'information** sur les risques de violence à votre gestionnaire et aux membres de votre équipe
- **Si vous avez été victime de violence** durant une visite à domicile, remplissez un formulaire de déclaration d'événement accidentel et allez chercher du soutien (ex. : parler à votre gestionnaire ou à un collègue de confiance, contacter le programme d'aide aux employés ou le centre de crise de votre région)



Ces astuces s'appliquent particulièrement lors de votre première visite chez un client. En tout temps, portez attention aux changements de comportement et d'attitude du client ou des personnes présentes dans son domicile.

En cas d'escalade de la violence

Tentez de désamorcer la situation et faites un repli stratégique. Pour calmer les esprits, expliquez que vous n'avez pas le pouvoir de prendre certaines décisions.

Ayez avec vous des procédures ou des formulaires pour aider la personne à faire une plainte contre votre organisation en cas d'insatisfaction. Prétendez un malaise pour quitter le domicile.



SANTÉ PHYSIQUE

Des risques ergonomiques liés à la manutention de matériel aux risques biologiques relatifs aux soins de proximité, les risques à la santé physique sont nombreux et très divers en soutien à domicile. De plus, vous devez constamment vous adapter à des environnements particuliers et à des conditions parfois imprévisibles, d'où l'importance de garder votre sécurité en tête !



RISQUES ERGONOMIQUES

Les risques ergonomiques regroupent les dangers liés aux postures, aux mouvements du corps et aux efforts. Ils peuvent entraîner des troubles musculosquelettiques (TMS), c'est-à-dire mal de dos, bursite, tendinite, épicondylite, etc. « Les troubles musculosquelettiques peuvent apparaître subitement ou de manière progressive. La fréquence, l'intensité et la durée de l'exposition aux situations de travail à risque influencent l'intensité des effets sur la santé⁴. »

COMMENT DÉPISTER LES TMS ?

La douleur est un mécanisme de protection, un signal d'alarme. Les causes des malaises doivent être éliminées pour éviter de développer un TMS. La fréquence, la durée des malaises ou des douleurs ainsi que la gêne dans les activités quotidiennes sont des indices de gravité. La progression des TMS se manifeste souvent par stades.



TMS

PROGRESSIVEMENT

INCONFORT → FATIGUE → DOULEUR → PATHOLOGIE

SUBITEMENT

FAUX MOUVEMENT / EFFORT EXCESSIF / POSTURE CONTRAIGNANTE

Vous êtes exposé aux risques ergonomiques lorsque vous donnez des soins ou quand vous déplacez une personne, par exemple pour l'amener aux toilettes ou la remonter dans son lit. Les risques sont aussi présents quand vous soulevez des charges, comme des sacs de poubelle, ou quand vous déplacez des meubles.



DÉPLACEMENT DE PERSONNES



ASTUCE DE PRÉVENTION

Une des mesures les plus efficaces pour réduire les risques de TMS est de respecter les principes de base et la démarche pour un soin sécuritaire de la formation *Principes pour le déplacement sécuritaire de personnes* (PDSP). Cette formation tient aussi compte des meilleures pratiques de l'*Approche relationnelle de soins* (ARS). Vous pouvez vous référer à un moniteur accrédité PDSP de votre organisation pour en connaître davantage et discuter en équipe des difficultés liées au déplacement de personnes. Voici quelques principes clés.

- **Établissez un contact** et maintenez la communication tout au long du soin
- **Vérifiez les capacités de la personne** avant de commencer le soin
- **Faites participer la personne** au maximum
- **Donnez des consignes** sur les actions à poser
- **Guidez la personne** dans ses mouvements naturels
- **Appliquez la méthode prescrite** au plan de soins. Si vous ne pouvez pas procéder de façon sécuritaire, adaptez la situation ou avisez le prescripteur de soins
- **Employez les équipements** permettant d'utiliser au maximum les capacités de la personne (toile de glissement, rallonge, verticalisateur, etc.)
- **Optez pour des équipements mécaniques** si un effort plus grand est requis (levier à station debout, lève-personne, etc.)



MANUTENTION DE MATÉRIEL



ASTUCE DE PRÉVENTION

Il peut être très difficile de transporter votre matériel à domicile. Les efforts excessifs et la répétition des gestes sont parmi les facteurs de risque contribuant aux TMS. Vous devez tenter de minimiser vos efforts en tout temps.

- **Utilisez des équipements** comme un chariot à deux ou à trois roues
- **Faites appel à des professionnels** pour le transport et l'installation de matériel orthopédique (ex. : barre d'appui, banc de transfert)
- **Utilisez le sac à dos** conçu par Arkel, en collaboration avec l'ASSTSAS⁵, spécialement pour le transport de matériel de soins infirmiers
- **N'apportez que le matériel** nécessaire au domicile
- **Maintenez votre dos droit** et tenez la charge près du corps
- **Glissez-roulez-pivotez** la charge
- **Faites la manutention** à deux, si possible



ENTRETIEN MÉNAGER



ASTUCE DE PRÉVENTION

Faire le ménage à domicile est une tâche physique répétitive pouvant provoquer des TMS. Pour éviter de vous blesser, voici quelques principes de base à respecter.

- **Travaillez face** à la surface à nettoyer
- **Utilisez des rallonges** (ex. : brosse à long manche) pour garder les coudes près du corps
- **Prenez appui** si vous devez vous pencher
- **Mettez un genou au sol** (ou les deux) pour atteindre les surfaces basses



UTILISER UN PORTABLE À DOMICILE

Il ne faut pas minimiser les effets de l'utilisation du matériel informatique et du cellulaire dans le soutien à domicile. Ce sont des outils de travail essentiels pour rédiger des notes ou consulter un plan de travail, par exemple. Voici quelques astuces pour diminuer vos inconforts.

- Limitez le temps d'utilisation du matériel informatique
- Adoptez une posture neutre (dos droit, tête droite, coudes près du corps, pieds à plat au sol).
- Utilisez des accessoires ergonomiques (ex. : support d'écran léger, réglable et pliable, clavier compact, souris)





RISQUES LIÉS À LA SÉCURITÉ

Les risques mécaniques et liés à la sécurité relèvent de l'utilisation ou de la manipulation d'appareils et d'équipements pouvant causer des blessures (ex. : coupures, fractures). L'environnement de travail peut aussi porter atteinte à la sécurité s'il comporte des risques de chute ou d'incendie.



CHUTES ET GLISSADES

Les chutes et les glissades sont des accidents qui surviennent lorsque vous perdez l'équilibre à l'occasion d'une tâche qui n'est pas exécutée en hauteur. Même si vous ne tombez pas de haut, vous pouvez vous blesser.

À domicile, vous devez vous méfier des planchers souillés, de l'encombrement et des escaliers enneigés ou glacés.



ASTUCE DE PRÉVENTION

À l'intérieur

- **Assurez-vous d'avoir** un éclairage suffisant
- **Limitez l'encombrement** (en collaboration avec la personne et ses proches)
- **Vérifiez si le plancher** présente des inégalités ou des obstacles (ex. : tapis mal fixé au sol)
- **Utilisez la main courante** dans les escaliers

À l'extérieur

- **Utilisez des crampons** lorsque le sol est glacé
- **Avisez votre gestionnaire** si l'accès au domicile est dangereux



MARCHEPIED ET ESCABEAU

Si vous utilisez un marchepied ou un escabeau dans le cadre de votre travail, assurez-vous qu'il est approprié à la tâche et en bon état. Pour éviter de monter et descendre inutilement, gardez vos outils à portée de main.



Dans un domicile, l'accumulation d'objets inflammables (ex. : journaux et revues) près de sources de chaleur augmente le risque d'incendie. Ce risque est aussi accru si la personne fume ou consomme de l'oxygène par voie nasale. Dans les cas d'insalubrité morbide, le mélange de produits chimiques peut aussi provoquer un incendie.



ASTUCE DE PRÉVENTION

→ **Vous pouvez dépister le risque d'incendie** en observant certains indices (ex. : brûlures de cigarette sur le mobilier, chaudron brûlé, cuisinière utilisée comme rangement). Si vous identifiez un risque, informez le prescripteur de services pour une prise en charge rapide de la situation.

INSALUBRITÉ ET INCENDIE

L'accumulation excessive d'objets peut entraver les sorties de secours et engendrer un risque supplémentaire en cas d'incendie. Si la personne et ses proches ne sont pas en mesure de remédier à la situation, vous pouvez communiquer avec les responsables de votre municipalité. Les services municipaux interviennent selon les lois et les politiques en vigueur.



Parfois, vous travaillez dans des domiciles où des animaux domestiques sont présents. Le comportement de ces derniers peut être inattendu et constituer un risque à votre sécurité. En tout temps, une vigilance est de mise.



ASTUCE DE PRÉVENTION

- **Si l'animal présente des comportements agressifs** ou si vous n'êtes pas à l'aise avec sa présence, demandez à la personne de le mettre à l'écart le temps d'effectuer votre tâche
- **Vérifiez avec le prescripteur de services** ou de soins la politique de votre établissement concernant la présence des animaux en soutien à domicile

QU'EST-CE QUE L'INSALUBRITÉ MORBIDE ?

« C'est l'accumulation d'objets ou de déchets de façon excessive par des individus dans leurs logements, les menant à vivre dans des conditions de vie insalubres. Ce comportement nuit à la santé et la sécurité des occupants. À des degrés divers, ce milieu peut aussi constituer un risque pour le voisinage immédiat, les visiteurs et pour les travailleurs et les bénévoles qui auraient à intervenir sur les lieux et souvent, à aider au nettoyage⁶. »

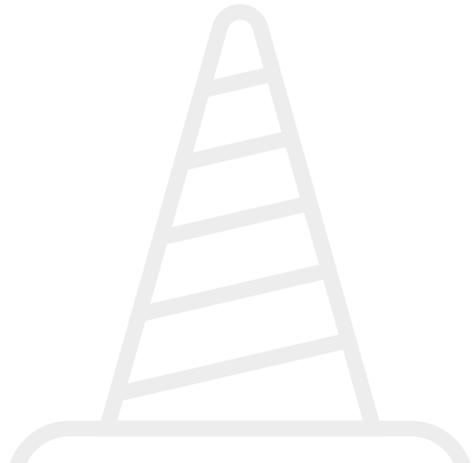


ASTUCE DE PRÉVENTION

- **Utilisez les équipements de protection** individuels (EPI) nécessaires pour vous protéger adéquatement
- **Si vous jugez le domicile insalubre**, avisez le prescripteur de soins ou de services
- **Si vous êtes prescripteur**, négociez avec la personne et son entourage afin de nettoyer le domicile. Au besoin, communiquez avec les services municipaux

ALTERNATIVES AUX SOINS

Si les conditions d'insalubrité perdurent, certaines alternatives pour dispenser des soins à la personne sont possibles. Entre autres, vous pouvez offrir les soins dans un autre environnement que le domicile (ex. : CHSLD, CLSC). Si la personne accepte de désencombrer son domicile, mais qu'elle n'a pas les moyens de le faire, le recours à des ressources externes (municipalité, EÉSAD) doit être envisagé⁷.





RISQUES ROUTIERS

En soins et services à domicile, il est fréquent que les travailleurs utilisent leur véhicule motorisé personnel. La conduite d'un véhicule comporte des risques d'accident et de blessures graves.



ASTUCE DE PRÉVENTION

- **Ne conduisez pas** avec les facultés affaiblies ou lorsque vous êtes fatigué
- **Respectez le code** de la sécurité routière
- **Évitez les distractions** au volant (ex. : manger, regarder des notes)
- **Assurez le bon entretien** de votre véhicule
- **Annulez le déplacement** au besoin





RISQUES PHYSIQUES

Les risques physiques regroupent la chaleur, le froid, les vibrations, le bruit, les rayons X, UV et l'électricité. Dans un milieu de travail, ces risques peuvent être des sources de blessures diverses (ex. : coup de chaleur, électrocution, perte auditive, stress, engelure). Voici les risques physiques prédominants en soins et services à domicile.

INCONFORT THERMIQUE

Dans votre travail, vous avez parfois à vous adapter à des températures éprouvantes (grand froid durant les déplacements, chaleur extrême à l'intérieur ou à l'extérieur du domicile).



ASTUCE DE PRÉVENTION

Chaleur

- **Restez hydraté**, même si la soif ne se fait pas sentir
- **Prenez des pauses** fréquemment
- **Surveillez les symptômes** d'un coup de chaleur

Froid

- **Limitez le temps** de déplacement à l'extérieur
- **Prévoyez vos déplacements** et votre tenue vestimentaire en fonction de la météo
- **Portez plusieurs couches** de vêtements plutôt qu'un seul vêtement épais



Reconnaître pour agir

	SIGNES ET SYMPTÔMES	MESURES À PRENDRE
ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR	Peau pâle, chaude et moite Transpiration excessive Respiration rapide Étourdissements, vertiges Fatigue inhabituelle	→ Prendre rapidement une pause dans un endroit frais → S'hydrater → Consulter un médecin si l'état se détériore
COUP DE CHALEUR	Absence de transpiration Peau chaude et sèche Propos incohérents Perte d'équilibre Démarche chancelante Somnolence Nausée, vomissements Perte de conscience Convulsion	→ Alerter les secouristes en milieu de travail et le service d'urgence 911 → Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais → Lui enlever ses vêtements et asperger son corps d'eau → Faire le plus de ventilation possible → Si la personne est lucide, lui donner de l'eau en petites quantités



ÉLECTROCUTION

En soutien à domicile, les risques d'électrocution ou d'électrification sont nombreux. Des accidents peuvent se produire lorsque vous manipulez des appareils électriques ou lorsque vous faites certaines tâches d'entretien domestique (ex. : changer une ampoule).



ASTUCE DE PRÉVENTION

- **N'utilisez jamais** une rallonge endommagée
- **Ne surchargez pas les prises** électriques. Il est préférable d'utiliser des blocs multiprises ou des barres d'alimentation
- **N'utilisez jamais** un appareil électrique défectueux
- **Avant de changer l'ampoule** d'une lampe, débranchez-la ou coupez le courant au moyen de l'interrupteur
- **Éloignez les appareils** électriques des points d'eau



RISQUES BIOLOGIQUES

Les risques biologiques concernent le contact avec la matière vivante. Cela inclut le contact avec les virus, les bactéries, parasites, champignons ou moisissures. Dans votre travail, ces risques vous exposent à un potentiel d'infection (ex. : rhume, gastro-entérite), d'allergie ou d'un autre effet sur votre santé (ex. : asthme).



AGENTS INFECTIEUX

La pandémie de la COVID-19 a mis en avant le risque de transmission d'un agent infectieux, mais ce risque est présent depuis toujours en soutien à domicile. Gastro-entérite, grippe et pneumonie sont des maladies potentiellement transmissibles lors d'un soin ou d'un service de proximité. Vous devez protéger votre santé et limiter la propagation de ces agents infectieux d'un domicile à l'autre.



ASTUCE DE PRÉVENTION

- **Profitez des diverses campagnes** de vaccination publiques
- **Ayez une bonne hygiène** des mains
- **Portez les EPI** selon les protocoles établis dans votre milieu de travail
- **Suivez les mesures de protection** supplémentaires (ex. : isolement) de votre établissement, au besoin



La présence d'aiguilles de seringue ou de lancettes pour la prise de glycémie dans des endroits inattendus (ex. : lit, sofa) vous met à risque de contracter une maladie transmissible par le sang. Ce risque est plus grand en présence d'une personne consommant des drogues dures par voie intraveineuse ou, encore, en cas d'insalubrité morbide.



ASTUCE DE PRÉVENTION

Manipulation sécuritaire d'une aiguille

SOIGNANTS

- **Utilisez des aiguilles** munies d'un dispositif sécuritaire
- **Activez le mécanisme sécuritaire** couvrant l'aiguille immédiatement après l'injection
- **Jetez l'aiguille immédiatement** dans un contenant biorisque pour objets perforants
- **Ne recapuchonnez jamais** une aiguille

AUTRES TRAVAILLEURS

- **Ne manipulez pas une aiguille** à main nue ; utilisez une pince et un contenant rigide pour disposer de l'aiguille
- **Avisez le prescripteur de soins** ou de services de la présence d'aiguilles disposées de façon dangereuse afin que des actions soient prises

PIQÛRE ACCIDENTELLE

- Nettoyez la plaie avec de l'eau et du savon et rincez
- Suivez le protocole de votre organisation. En absence de procédure établie, rendez-vous à l'urgence dans un délai de deux heures maximum
- Avisez votre supérieur immédiat
- Faites une déclaration d'événement accidentel



ANIMAUX DOMESTIQUES

Les animaux domestiques peuvent transmettre des maladies aux humains. On appelle ce phénomène la zoonose. La transmission se fait par contact direct ou indirect avec des bactéries, des virus ou des parasites (ex. : toucher une surface contaminée par des excréments).



ASTUCE DE PRÉVENTION

- **Évitez de toucher** aux animaux domestiques
- **Portez les EPI adéquats** si vous faites l'entretien de cages et de litières, particulièrement si vous êtes enceinte ou une personne immunosupprimée
- **Consultez votre programme** *Pour une maternité sans danger*, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez



MOISSISSURES

La moisissure dans un domicile constitue un risque seulement si elle est présente en grande quantité et si l'exposition est prolongée. Au-delà de l'odeur particulière, un problème de moisissures peut provoquer divers symptômes (ex. : irritation des yeux, du nez et de la gorge, mal de tête, aggravation de l'asthme).



ASTUCE DE PRÉVENTION

- **En présence d'une grande quantité** de moisissures, avisez le prescripteur de soins ou de services afin que des mesures soient prises
- **Si vous nettoyez une petite surface** affectée par la moisissure, portez des lunettes de protection, des gants de caoutchouc et un masque antipoussière. Si la surface affectée est supérieure à 1 m², faites appel à une firme spécialisée⁸.



PUNAISES DE LIT

La punaise de lit est un parasite présent dans de nombreux domiciles. Parfois, l'infestation est répandue à plusieurs logements d'un même immeuble. La piqûre de la punaise de lit ne transmet pas de maladies, mais elle peut provoquer des réactions cutanées, en plus de causer des effets sur la santé psychologique (ex. : anxiété, troubles de sommeil, isolement social).



ASTUCE DE PRÉVENTION

Avant

- **Apprenez à reconnaître** une punaise
- **Apportez le moins de matériel** possible à l'intérieur du domicile
- **Portez des vêtements** facilement lavables et prévoyez une tenue de rechange

Pendant la visite (si vous soupçonnez la présence de punaises)

- **Rangez vos effets** dans un sac de plastique
- **Ne déposez pas votre sac** de travail au sol
- **Évitez de vous asseoir** sur des surfaces rembourrées
- **Déposez un piqué jetable** pour créer une barrière, si vous faites un soin au lit

Après

- **Changez** de vêtements
- **Placez vos vêtements de travail** dans un sac au congélateur pendant 24 h ou lavez-les à l'eau chaude et faites-les sécher à température élevée au moins 30 minutes



RISQUES CHIMIQUES

Les risques chimiques sont associés à l'exposition à un produit ou à ses conditions d'utilisation. Il y a les produits contrôlés par le SIMDUT, les contaminants présents dans l'air (ex. : vapeur, fumée, poussière), les produits d'usage domestique, etc. Plusieurs d'entre eux peuvent causer des irritations ou des brûlures en cas de contact répété ou prolongé avec la peau ou les yeux.



PRODUITS CHIMIQUES DANGEREUX

Le mélange de certains produits peut provoquer une réaction chimique créant des vapeurs nocives si vous les respirez. Pire encore, certains produits peuvent provoquer des brûlures sur la peau si vous êtes exposé directement. Le mélange de certains produits peut provoquer un incendie ou une explosion.

SIMDUT

« Le SIMDUT est un système pancanadien qui vise à protéger la santé et la sécurité des travailleurs en favorisant l'accès à l'information sur les produits dangereux utilisés au travail. Il a été créé en 1988, puis a été modifié en 2015 pour y intégrer le Système général harmonisé (SGH) et on lui donne le nom de SIMDUT 2015⁹. »

Si vous travaillez avec des produits régis par le SIMDUT, demandez à votre employeur d'être formé et outillé adéquatement (ex. : avoir accès aux fiches de données de sécurité).



ASTUCE DE PRÉVENTION

Utilisation

- **Suivez le mode d'emploi** inscrit sur l'étiquette
- **N'utilisez jamais un produit** qui n'est pas dans son contenant original
- **Ne mélangez jamais les produits**, même dans le lavabo ou la toilette pour les jeter
- **Ventilez bien** la pièce
- **Portez les EPI** appropriés
- **Prévoyez une démarche** en cas de blessure (ex. : numéro du centre antipoison)

Entreposage

- **Laissez les étiquettes** d'origine sur le contenant
- **Entreposez les produits** selon les instructions du fabricant
- **Vérifiez l'étanchéité** des contenants à l'occasion
- **Entreposez les produits de façon sécuritaire** pour les enfants, les personnes ayant des troubles cognitifs et les animaux



PLANTES TOXIQUES

Certaines plantes sont irritantes. Leur contact avec la peau peut causer une réaction appelée dermatite de contact. Elle se présente sous forme de gonflements, rougeurs, vésicules dont les manifestations sont limitées précisément aux régions corporelles ayant été en contact direct avec la plante. L'intensité des symptômes peut varier d'une personne à l'autre.



ASTUCE DE PRÉVENTION

- **Ne touchez pas aux plantes** si vous ne connaissez pas leurs propriétés ou portez des gants pour les manipuler



FUMÉE SECONDAIRE DES PRODUITS DU TABAC ET DU CANNABIS

L'exposition à la fumée secondaire constitue un risque reconnu. Selon Santé Canada, « elle renferme les mêmes produits chimiques que ceux de la fumée inhalée par le fumeur (y compris la nicotine). Des quelque 7 000 substances chimiques contenues dans la fumée, plus de 70 sont cancérigènes¹⁰. » Il n'y a pas de niveau sécuritaire d'exposition à la fumée du tabac. Quant à la fumée secondaire des produits du cannabis, les plus récentes études recommandent les mêmes procédures en vigueur pour le contrôle de l'exposition à la fumée de cigarette.



ASTUCE DE PRÉVENTION

- **Demandez à la personne** de ne pas fumer en votre présence
- **Suggérez à la personne de ventiler** son domicile 30 minutes avant votre visite
- **Validez la présence d'une politique** sur la fumée secondaire dans votre organisation



MÉDICAMENTS DANGEREUX

Certains médicaments sont dangereux, car ils peuvent avoir des effets graves sur votre santé, mais aussi sur la santé du fœtus si vous êtes enceinte. Vous pouvez être exposé à ces médicaments lors de leur préparation, de leur administration, du transport ou d'un déversement accidentel. De plus, vous vous exposez à des effets dangereux si vous entrez en contact avec les liquides biologiques d'une personne prenant ces médicaments.



ASTUCE DE PRÉVENTION

Soins

- **Consultez l'étiquette du contenant** du médicament ainsi que la Feuille d'administration des médicaments (FADM) afin de déterminer le groupe de médicaments dangereux, puis appliquez les précautions adéquates si vous êtes celui qui prépare, transporte ou injecte le produit
- **Avisez les tiers soignants** (PAB, proches aidants) de la présence de médicaments dangereux dans les liquides biologiques
- **Utilisez les EPI recommandés** et lavez-vous les mains après l'administration du médicament
- **Choisissez le contenant à déchets** approprié selon le groupe de médicaments administré
- **En cas de doute**, consultez le pharmacien responsable du dossier

Entretien

- **Utilisez des linges jetables** pour nettoyer les surfaces potentiellement contaminées par le médicament
- **Portez les EPI appropriés** pour éviter le contact avec le médicament ou les déchets biologiques, par exemple, lorsque vous transportez de la literie souillée, nettoyez une bassine de lit ou une chaise d'aisance
- **Lavez-vous les mains** après avoir touché un objet ou une surface ayant été en contact avec un médicament dangereux

Prenez soin de vous

Vous effectuez un travail important, car vous prenez soin des gens dans la communauté. Grâce à vous, ils peuvent vivre chez eux. Cette brochure vous rappelle que votre métier comporte bien des risques et qu'il est primordial que vous preniez aussi soin de vous. L'application de chacune des astuces présentées dans cette brochure peut rendre plus sain et plus sécuritaire votre travail.

Votre rôle, comme travailleur, est de dépister les situations à risque et de les signaler à votre gestionnaire. En équipe, il est possible d'améliorer les conditions de travail de manière efficace et durable. Au besoin, contactez l'ASSTSAS pour en savoir plus sur divers sujets en lien avec le travail à domicile.

En contribuant à la santé et à la sécurité de votre milieu, vous pourrez exercer pleinement le métier essentiel qui est le vôtre !

ENSEMBLE EN PRÉVENTION

La prévention nécessite un effort collectif. Vous avez votre rôle à jouer !

- Portez attention aux risques présents dans votre milieu de travail
- Déclarez rapidement les situations dangereuses et les événements accidentels
- Participez à la recherche de mesures préventives
- Adoptez les astuces de prévention

Références

1. **MSSS. (2004).** *Chez soi : le premier choix. La politique de soutien à domicile*, p. 16.
2. **Pour en savoir plus sur les ÉÉSAD**, consulter leur site Web : <https://eesad.org/>
3. **INSPQ. (2022).** Risques psychosociaux du travail. <https://www.inspq.qc.ca/risques-psycho-sociaux-du-travail-et-promotion-de-la-sante-des-travailleurs/risques-psycho-sociaux-du-travail>
4. **CNESST. (s. d.).** Troubles musculosquelettiques (TMS). <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/ergonomie-troubles-musculosquelettiques/troubles-musculosquelettiques-tms>
5. **Le sac à dos est en vente sur le site d'Arkel** : <https://arkel.ca/fr/products/backback-health-care>
6. **Gouvernement du Québec. (2024).** Insalubrité morbide. <https://www.santemonteregie.qc.ca/conseils-sante/insalubrite-morbide>
7. **Pour plus d'information**, consulter le dossier sur le trouble d'accumulation et d'encombrement du CISSS des Laurentides. <https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/sante-publique/environnement/trouble-daccumulation-et-dencombrement/>
8. **Pour plus d'information**, consulter la page Web, Reconnaître et éliminer les moisissures dans la maison, du Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/habitation-territoire/milieu-de-vie-sain/reconnaitre-et-eliminer-les-moisissures-chez-soi>
9. **CNESST. (2018).** Le SIMDUT, qu'est-ce que c'est ? <https://reptox.cnesst.gouv.qc.ca/simdut-2015/Pages/quest-ce-que-cest.aspx>
10. **Gouvernement du Canada. (2023).** Effets du tabagisme et de la fumée secondaire. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/effets-tabagisme-fumee-secondaire-sante.html>

Annexe

Liste des intervenants en soutien à domicile du secteur affaires sociales

- Aide natale
- Assistant-ergothérapeute
- Audiologiste
- Auxiliaire aux services de santé et sociaux
- Éducateur spécialisé
- Ergothérapeute
- Infirmière, infirmière auxiliaire
- Inhalothérapeute
- Kinésiologue
- Nutritionniste
- Organisateur communautaire
- Orthophoniste
- Physiothérapeute
- Préposé à l'aide à domicile
- Préposé aux bénéficiaires
- Psychoéducateur
- Psychologue
- Technicien en soins spirituels
- Technicien en travail social
- Technologue en physiothérapie
- Technicien, réparateur et livreur d'équipements orthopédiques employés par le MSSS
- Travailleur social
- Sage-femme
- Spécialiste en réadaptation en déficience visuelle

SERVICES DE L'ASSTSAS

Dédiée à la santé et à la sécurité du travail, l'ASSTSAS offre des formations, du service-conseil et de nombreuses publications à l'ensemble du secteur des affaires sociales. Pour en savoir plus, consultez notre site Web.

asstsas.qc.ca

ACTION PRÉVENTION

La collection Action – Prévention s’adresse aux travailleuses et travailleurs du secteur de la santé et des services sociaux. Elle traite des éléments de santé et de sécurité à respecter dans les activités quotidiennes de travail. Consultez notre site Internet pour télécharger gratuitement l’ensemble de la collection. asstsas.qc.ca



Cette brochure s’adresse aux travailleuses et travailleurs du secteur de la santé et des services sociaux qui donnent des soins et des services à domicile. Que vous soyez infirmière, ergothérapeute, auxiliaire aux services de santé et sociaux ou préposé d’aide à domicile, cette brochure vise à vous sensibiliser à la SST.

