

## **Seance 3 :**

### **L'utilisation de vêtements de protection contre les produits chimiques exige-t-elle une vérification de programme d'ÉPI ?**

Oui L'employeur doit avoir en place un processus afin de s'assurer qu'une personne compétente la sélection et l'utilisation des vêtements de protection. Si des vêtements et des gants de protection contre les produits chimiques sont nécessaires, on devrait mettre en place un programme d'ÉPI global comprenant les éléments suivants :

- la formation des travailleurs sur la bonne utilisation et le soin de l'équipement de protection, et
- la sélection, l'ajustement, l'entretien et l'inspection des vêtements et des gants de protection.

Pour qu'un programme soit efficace, tout changement dans les produits chimiques utilisés doit être justifié, aucun problème ne doit être dissimulé et on doit apporter les changements ou les améliorations nécessaires.

هل يتطلب استخدام الملابس الواقية الكيميائية التحقق من برنامج معدات الوقاية الشخصية؟

نعم يجب أن يكون لدى صاحب العمل عملية معمول بها للتأكد من أن الشخص المختص يختار الملابس الواقية ويستخدمها. إذا كانت هناك حاجة إلى ملابس وقفازات واقية كيميائية، فيجب تنفيذ برنامج معدات الوقاية الشخصية الشامل الذي يتضمن ما يلي:

تدريب العمال على الاستخدام السليم والعناية بمعدات الحماية، و  
اختيار وتعديل وصيانة وفحص الملابس والقفازات الواقية.

لكي يكون البرنامج فعالاً، يجب تبرير أي تغييرات في المواد الكيميائية المستخدمة، ويجب عدم إخفاء أي مشاكل، ويجب إجراء التغييرات أو التحسينات اللازمة.

## **IV/ Vêtements de protection individuelle - Appellations commerciales et fabricants :**

### **1/ Comment trouver de l'information supplémentaire sur le choix de vêtements de protection?**

La leçon précédente contient des informations sur les points à prendre en compte lors de la sélection des matériaux pour les vêtements et gants de protection contre les produits chimiques.

Consultez votre fournisseur d'équipements de protection pour savoir quels sont les produits (p. ex. gants, chaussures, tabliers, combinaisons, etc.) capables de résister aux produits chimiques utilisés sur vos lieux de travail. Il sera parfois nécessaire de demander au fabricant si un produit donné convient pour certains mélanges de solvants.

كيف يمكن الحصول على معلومات اضافية حول اختيار الملابس الواقية :

يحتوي الدرس السابق على معلومات حول النقاط التي يجب مراعاتها عند اختيار المواد للملابس والقفازات الواقية من المواد الكيميائية.

استشر مورد معدات الحماية الخاص بك لمعرفة المنتجات (مثل القفازات والأحذية والمآزر والمآزر وما إلى ذلك) التي يمكنها مقاومة المواد الكيميائية المستخدمة في مكان عملك. سيكون من الضروري في بعض الأحيان سؤال الشركة المصنعة عما إذا كان منتج معين مناسباً لمخاليط مذيبيات معينة.

## **V/Chaussures de protection :**

### **1/ Que doit-on savoir sur les chaussures de protection?:**

Le port de chaussures de protection appropriées est nécessaire lorsque vous êtes exposé à des risques de blessures aux pieds sur les lieux de travail.

- Pour assurer une protection adéquate des pieds, il importe de mettre en place un programme de protection complet traitant du choix, de l'ajustement et de l'entretien des chaussures d'une part et, d'autre part, prévoyant la formation des travailleurs et la tenue des inspections appropriées.
- Les chaussures de protection servent à protéger les pieds contre un grand nombre de blessures, le plus souvent associées à l'impact d'un objet lourd ou encore à la compression ou à la perforation causée par celui-ci.
- Les chaussures de protection doivent être choisies en fonction des risques présents dans le milieu de travail. Se reporter à la norme CSA Z195-14, Chaussures de protection.
- Choisir des chaussures conformes aux exigences du Groupe CSA. Vérifier qu'elles assurent la protection requise contre les risques connus et qu'elles sont munies de semelles adaptées aux conditions de travail.
- Assurer une protection du métatarse (dessus du pied, entre les orteils et la cheville) lorsque le travailleur est exposé à ce type de blessures.

### **مالدى تحتاج لمعرفته حول الاحذية الواقية**

يعد ارتداء الأحذية الواقية المناسبة أمراً ضرورياً عندما تتعرض لخطر إصابات القدم في مكان العمل.

لضمان الحماية الكافية للقدمين، من المهم وضع برنامج حماية شامل يتناول اختيار الأحذية وتعديلها وصيانتها من ناحية، ومن ناحية أخرى توفير تدريب العمال وإجراء عمليات التفقيش المناسبة.

تُستخدم الأحذية الواقية لحماية القدمين من عدد كبير من الإصابات، والتي غالباً ما ترتبط بتأثير جسم ثقيل أو الضغط أو الثقب الناتج عنه.

يجب اختيار الأحذية الواقية على أساس المخاطر الموجودة في بيئة العمل.

راجع CSA Z195-14 ، الأحذية الواقية.

اختر الأحذية التي تلي متطلبات مجموعة CSA. تأكد من أنها توفر الحماية المطلوبة ضد المخاطر المعروفة وأنها مجهزة بنعال تتكيف مع ظروف العمل.

التأكد من حماية مشط القدم (أعلى القدم، بين أصابع القدم والكاحل) عند تعرض العامل لهذا النوع من الإصابة.

## **Que doit-on savoir sur l'ajustement et l'entretien des chaussures de protection?**

### **Ajustement**

- Essayer les nouvelles bottes au milieu de la journée. Les pieds enflent naturellement durant la journée.
- Marcher, les nouvelles chaussures au pied, pour vérifier le niveau de confort qu'elles procurent.
- Les bottes doivent laisser amplement d'espace pour les orteils (environ 12,5 mm entre les orteils et le bout de la chaussure). La chaussure ne s'agrandira pas à l'usage.
- À l'achat de vos bottes, prévoir assez d'espace pour pouvoir enfiler une deuxième paire de chaussettes ou insérer des supports plantaires. Essayer les nouvelles bottes avec les supports ou les bas portés habituellement au travail. Vérifier avec le fabricant si l'ajout de semelles peut changer le niveau de protection.
- Une fois lacées, les bottes doivent s'ajuster soigneusement au talon et à la cheville.
- Les bottes doivent être lacées jusqu'en haut. Noter que les bottes à tige montante protègent contre les blessures des chevilles.

### **Soin**

- Les chaussures doivent être imperméabilisées à l'aide d'un enduit protecteur.
- Vérifier régulièrement l'état de vos chaussures (p. ex. fissures dans les semelles, cuir brisé, ou embouts protecteurs exposés).
- Les chaussures usées ou défectueuses doivent être réparées ou remplacées.
- L'humidité et l'usure des chaussures réduisent sensiblement la protection qu'elles assurent contre les chocs électriques.
- Les chaussures dont la semelle a été perforée ou a subi un coup ne montreront aucun signe de dommage visible. Il est conseillé de remplacer la chaussure après tout incident.

ما الذي تحتاج لمعرفته حول ملاءمة الأحذية الواقية والعناية بها؟

تعديل

جرب الحذاء الجديد في منتصف النهار. تنتفخ القدمين بشكل طبيعي خلال النهار.

امش مرتديًا الحذاء الجديد للتحقق من مستوى الراحة الذي يوفره.

يجب أن تتيح الأحذية مساحة واسعة لأصابع القدم (حوالي 12.5 ملم بين أصابع القدم وطرف الحذاء). لن يتمدد الحذاء مع الاستخدام.

عند شراء حذائك، اترك مساحة كافية لارتداء زوج آخر من الجوارب أو إدخال دعامات القوس. جرب الأحذية الجديدة ذات الدعامات أو الجوارب التي يتم ارتداؤها عادةً في العمل. تحقق مع الشركة المصنعة إذا كانت إضافة النعال يمكن أن تغير مستوى الحماية.

بمجرد ربط الحذاء، يجب أن يتناسب بشكل مريح مع الكعب والكاحل.

يجب ربط الأحذية على طول الطريق. لاحظ أن الأحذية ذات الرقبة العالية تحمي من إصابات الكاحل.

رعاية

يجب أن تكون الأحذية مقاومة للماء باستخدام طبقة واقية.

تحقق بانتظام من حالة حذائك (مثل الشقوق في باطن الحذاء، أو الجلد المقطوع، أو أغطية أصابع القدم المكشوفة).

يجب إصلاح أو استبدال الأحذية البالية أو المعيبة.

الرطوبة وارتداء الأحذية تقلل بشكل كبير من الحماية التي توفرها ضد الصدمات الكهربائية.

لن تظهر على الأحذية التي تم ثقب نعلها أو تلفها أي علامات واضحة للتلف. يُنصح باستبدال الحذاء بعد أي حادث.

## **Comment la posture au travail influe-t-elle sur les maux de pieds?**

Les maux de pieds courants ne surviennent pas qu'au travail. Il ne fait cependant pas de doute que certains facteurs professionnels peuvent occasionner des maux de pieds, surtout les emplois qui exigent de longues périodes debout. Le pied humain étant conçu pour la mobilité, la station debout est extrêmement fatigante. Le fait de demeurer debout pendant des heures jour après jour fatigue les pieds et risque de causer des dommages permanents, par exemple, désaligner les articulations des pieds (d'où le risque de pieds plats) ou occasionner de l'inflammation qui causera de l'arthrite et du rhumatisme.

كيف تؤثر وضعية العمل على آلام القدم؟

آلام القدم الشائعة لا تحدث فقط في العمل. ومع ذلك، ليس هناك شك في أن بعض العوامل المهنية يمكن أن تسبب آلام القدم، وخاصة الوظائف التي تتطلب الوقوف لفترات طويلة. نظرًا لأن القدم البشرية مصممة للتنقل، فإن الوقوف متعب للغاية. الوقوف لساعات يومًا بعد يوم يتعب القدمين ويمكن أن يسبب ضررًا دائمًا، على سبيل المثال، اختلال مفاصل القدمين (وبالتالي خطر القدم المسطحة) أو التسبب في التهاب يسبب الألم في التهاب المفاصل والروماتيزم.

## **Quels sont des exemples de blessures aux pieds subies au travail?**

<b>Blessures</b>	<b>Causes fréquentes</b>
Pieds écrasés ou brisés, amputations des orteils ou des pieds	Pieds coincés entre des objets ou dans une fissure, chute d'objets lourds, véhicules en mouvement (chariots élévateurs, bouteurs, etc.), bandes transporteuses (pieds entraînés entre la bande et le rouleau)

Perforation de la plante du pied	Clous mal enfoncés, pièces de métal acérée ou objets de verre
Pieds ou orteils coupés ou sectionnés, lacérations	Tronçonneuses, faucheuses rotatives, machinerie sans protection
Brûlures	Éclaboussures de métal en fusion ou de produits chimiques, contacts avec le feu, atmosphères explosive
Chocs électriques	Électricité statique, contacts avec des sources d'électricité
Entorses, fractures dues à des glissades, des faux pas ou des chutes	Planchers glissants, allées encombrées, chaussures inadéquates, mauvais éclairage

Le travail à l'extérieur, notamment l'exploitation forestière, la construction de lignes de transport électrique ou la pêche, entraîne d'autres dangers de blessures aux pieds mettant en cause des températures inférieures au point de congélation ou l'humidité à basses températures, notamment des blessures comme les gelures et le pied des tranchées.

ما هي بعض الأمثلة على إصابات القدم التي لحقت أثناء العمل؟

الاصابات	أسباب الإصابة
الأقدام المكسورة أو المكسورة أو بتر أصابع القدم أو القدم	الأقدام المحاصرة بين الأشياء أو في الشقوق، أو الأجسام الثقيلة المتساقطة، أو المركبات المتحركة (الرافعات الشوكية، الجرافات، وما إلى ذلك)، أو أحزمة النقل (الأقدام التي يتم سحبها بين الحزام والأسطوانة)
ثقب في باطن القدم	مسامير مدفوعة بشكل غير صحيح، قطع حادة من الأجسام المعدنية أو الزجاجية
قطع أو قطع القدمين أو أصابع القدم، والتمزقات	المناشير، الجزازات الدوارة، الآلات غير المحمية
الحروق	رذاذ المعدن المنصهر أو المواد الكيميائية، الاتصال بالنار، الأجواء المتفجرة
صعقة كهربائية	الكهرباء الساكنة، الاتصال بمصادر الكهرباء
الالتواء والكسور بسبب الانزلاقات أو العثرات أو السقوط	الأرضيات الزلقة، الممرات المزدحمة، الأحذية غير المناسبة، الإضاءة السيئة

يشكل العمل في الهواء الطلق، بما في ذلك قطع الأشجار أو بناء خطوط الكهرباء أو صيد الأسماك، مخاطر إضافية لإصابة القدم، بما في ذلك درجات الحرارة المنخفضة أو الرطوبة في درجات الحرارة المنخفضة، بما في ذلك الإصابات مثل ضربة الصقيع وتآكل القدمين.

## Comment prévenir les blessures aux pieds?

Il n'existe pas de lieu de travail exempt de dangers pour les pieds. Cependant, les dangers diffèrent selon l'endroit et les tâches accomplies. Dans l'élaboration d'une stratégie visant à réduire les troubles du pied, la première étape consiste à relever les dangers dans le milieu de travail. Les blessures aux pieds peuvent être évitées en évaluant les dangers et en établissant des mesures de prévention lors de la conception des tâches et/ou du milieu de travail, et par la détermination du type de chaussures qu'il convient de porter.

كيفية الوقاية من إصابات القدم :

لا يوجد مكان عمل خالي من مخاطر القدم. ومع ذلك، تختلف المخاطر حسب الموقع والمهام التي يتم تنفيذها. الخطوة الأولى في تطوير استراتيجية للحد من اضطرابات القدم هي تحديد المخاطر في مكان العمل. يمكن تجنب إصابات القدم من خلال تقييم المخاطر ووضع تدابير وقائية عند تصميم المهام و/أو بيئة العمل، ومن خلال تحديد نوع الأحذية المناسبة للارتداء.

## **Comment la conception des lieux de travail permet-elle d'accroître la sécurité des pieds?**

Une meilleure conception des tâches ne réussira pas à réduire les maux de pieds sans une conception adéquate des lieux de travail.

- Pour les tâches en station debout, une surface de travail ajustable constitue la meilleure solution. Sinon, deux autres solutions sont possibles, soit une plate-forme pour hausser le travailleur de petite taille, ou un socle qui surélève l'objet pour un travailleur de grande taille.
- La conception du poste de travail devrait permettre le changement de position.
- Une rampe ou un repose-pied permet de déplacer le poids d'une jambe sur l'autre, ce qui réduit la fatigue du bas des jambes et des pieds.
- Autant que possible, un travailleur devrait pouvoir travailler assis ou debout à son gré. Même lorsqu'une tâche ne peut être accomplie qu'en station debout, un siège devrait être mis à la disposition du travailleur pour lui permettre de se reposer.

كيف يزيد تصميم مكان العمل من سلامة القدم؟

لن يؤدي التصميم الأفضل للوظيفة إلى تقليل آلام القدم دون تصميم مناسب لمكان العمل.

- بالنسبة للمهام الدائمة، يعد سطح العمل القابل للتعديل هو الحل الأفضل. بخلاف ذلك، هناك حلال آخران ممكنان، إما منصة لرفع العامل الصغير، أو قاعدة ترفع الجسم للعامل الطويل.
- يجب أن يسمح تصميم محطة العمل بتغيير الأوضاع.
- يساعد المنحدر أو مسند القدمين على نقل الوزن من ساق إلى أخرى، مما يقلل من التعب في أسفل الساقين والقدمين.
- قدر الإمكان، يجب أن يكون العامل قادرًا على العمل جالسًا أو واقفًا حسب ما يناسبه. حتى عندما لا يمكن إنجاز المهمة إلا أثناء الوقوف، يجب توفير مقعد للعامل للسماح له بالراحة.

## **Comment améliorer la sécurité des pieds dans les lieux de travail où les blessures aux pieds sont fréquentes?**

On peut améliorer la sécurité des pieds dans des lieux de travail particulièrement dangereux par la conception des tâches et des lieux de travail. Voici quelques exemples :

- On peut réduire le nombre d'incidents responsables de coupures ou de pieds et orteils écrasés en éloignant le matériel roulant de la circulation piétonne et en installant des miroirs de sécurité et des panneaux d'avertissement.
- La protection adéquate des machines, telles les tronçonneuses et les faucheuses rotatives, peut prévenir les coupures et la section des pieds ou des orteils.

- L'entretien efficace réduit le nombre d'incidents en milieu de travail. Par exemple, les clous mal enfoncés, les autres objets pointus et les allées encombrées entraînent des risques de blessures aux pieds.
- L'utilisation de couleurs contrastantes et de lumières d'angles afin d'améliorer la vision de profondeur dans les endroits à recoins comme les escaliers, les rampes et les couloirs réduit les risques de faux pas et de chute.
- En présence de dangers potentiels posés, notamment, par un risque de chute d'objets ou la présence d'objets tranchants, il faut apposer des enseignes de sécurité bien en vue aux endroits où les chaussures de protection sont obligatoires.

### كيفية تحسين سلامة القدم في أماكن العمل حيث تكون إصابات القدم شائعة؟

يمكن تحسين سلامة القدمين في أماكن العمل الخطرة بشكل خاص من خلال تصميم المهام وأماكن العمل. هذه بعض الأمثلة:

- يمكن تقليل عدد حوادث الجروح أو سحق القدمين وأصابع القدمين عن طريق نقل العربات بعيداً عن حركة السير وتركيب مرايا السلامة والإشارات التحذيرية.

- الحماية المناسبة للآلات، مثل المناشير والجزازات الدوارة، يمكن أن تمنع الجروح وتقطع الأقدام أو أصابع القدم.

- الصيانة الفعالة تقلل من عدد الحوادث في مكان العمل. على سبيل المثال، المسامير غير الدقيقة والأشياء الحادة الأخرى والممرات المزدهمة تعرض قدميك لخطر الإصابة.

- استخدام الألوان المتباينة وأضواء الزوايا لتحسين الرؤية العميقة في المناطق الضيقة مثل السلالم والمنحدرات والممرات يقلل من خطر الانزلاق والسقوط.

- في حالة وجود مخاطر محتملة، على وجه الخصوص، خطر سقوط أشياء أو وجود أشياء حادة، يجب وضع علامات السلامة على مرأى من الجميع في الأماكن التي تكون فيها الأحذية الواقية إلزامية.

### **Que doit-on savoir de plus sur les chaussures?**

Le choix d'une chaussure appropriée est important, non seulement pour le confort des pieds, mais aussi pour le bien-être général. Les chaussures inadéquates peuvent causer des maux de pieds ou aggraver les problèmes existants. Malheureusement, on préfère parfois être à la mode plutôt que de choisir des chaussures bien ajustées qui soutiennent et protègent les pieds. De nombreux fabricants de chaussures de protection produisent cependant des chaussures attrayantes et à la mode.

Le meilleur moyen de faire participer les travailleurs à un programme de protection des pieds est de leur fournir les éléments suivants :

- La formation et l'information sur les risques pour la santé liés au port de chaussures non indiquées.
- Les critères permettant de choisir les bonnes chaussures.
- Les règles simples du soin général des pieds.

Les orthèses peuvent aider à réduire les problèmes de pieds.

## ماذا يجب أن نعرف عن الأحذية؟

يعد اختيار الحذاء المناسب أمرًا مهمًا، ليس فقط لراحة القدمين، ولكن أيضًا للرفاهية العامة. يمكن أن تسبب الأحذية الخاطئة ألمًا في القدم أو تزيد المشاكل الموجودة سوءًا. لسوء الحظ، نفضل في بعض الأحيان أن نكون عصريين بدلاً من اختيار الأحذية المناسبة التي تدعم وتحمي القدمين. ومع ذلك، فإن العديد من الشركات المصنعة للأحذية الواقية تنتج أحذية جذابة وعصرية.

أفضل طريقة لإشراك العمال في برنامج حماية القدم هي تزويدهم بما يلي:

• التدريب والمعلومات حول المخاطر الصحية المرتبطة بارتداء أحذية غير مناسبة.

• معايير اختيار الحذاء المناسب.

• قواعد بسيطة للعناية العامة بالقدم.

يمكن لتقويم العظام أن يساعد في تقليل مشاكل القدم.

## Que doit-on savoir sur les chaussures de protection?

Les personnes qui élaborent des programmes pour prévenir les accidents aux pieds ne doivent pas oublier le principe fondamental de l'hygiène et de la sécurité au travail, soit que les risques professionnels devraient être éliminés à la source. Or, le rôle des équipements de protection individuelle est de réduire le plus possible l'exposition à certains risques professionnels précis et non de les éliminer. Les chaussures de sécurité ne garantissent pas une protection totale.

Toutes les sphères de compétence du Canada exigent que les travailleurs portent l'équipement de protection approprié contre les dangers présents dans leur milieu de travail. Les travailleurs exposés à des risques d'accidents aux pieds sont tenus de porter des chaussures de protection approuvées par le Groupe CSA (Norme CAN/CSA-Z195-14 (R2019), Chaussures de protection).

Toutes les chaussures de travail, tant pour les hommes que pour les femmes, qu'il s'agisse de chaussures de protection ou non, devraient offrir confort et protection. Les chaussures de protection devraient en outre être conformes à la norme CAN/CSA-Z195-14 (R2019) ou la norme appropriée de votre sphère de compétence.

- Un embout d'acier doit recouvrir les orteils sur toute la longueur, de la pointe jusqu'à la pliure naturelle du pied. Un coussinet recouvrant le bord de l'embout ajoutera au confort. Si l'embout irrite le pied, la taille ou le style de la chaussure ne sont pas adéquats.
- Les semelles sont de diverses épaisseurs et fabriquées de divers matériaux. On doit les choisir en fonction des risques et du type de revêtement de sol au lieu de travail.
- La tige des chaussures de protection se présente dans une grande variété de matériaux. Le choix doit tenir compte des risques et des caractéristiques individuelles des pieds du travailleur.



- La semelle intercalaire en acier qui protège le pied contre les objets pointus devrait être assez flexible pour permettre au pied de plier.
- Aucune chaussure antidérapante ne peut empêcher la personne qui la porte de glisser, quelle que soit la surface.

### مالدي تحتاج لمعرفة حول الاحذية الواقية :

يجب على أولئك الذين يقومون بتطوير برامج للوقاية من إصابات القدم أن يتذكروا المبدأ الأساسي للصحة والسلامة المهنية: وهو ضرورة القضاء على المخاطر المهنية من المصدر. ومع ذلك، فإن دور معدات الحماية الشخصية هو تقليل التعرض لبعض المخاطر المهنية المحددة قدر الإمكان وليس القضاء عليها. أحذية السلامة لا تضمن الحماية الكاملة.

تطلب جميع السلطات القضائية في كندا من العمال ارتداء معدات الحماية المناسبة ضد المخاطر في أماكن عملهم. يُطلب من العمال المعرضين لخطر حوادث القدم ارتداء أحذية واقية معتمدة من مجموعة (CSA) قياسي (CAN/CSA-Z195-14 (R2019)، أحذية واقية.

يجب أن توفر جميع أحذية العمل، سواء للرجال أو النساء، سواء كانت أحذية واقية أم لا، الراحة والحماية. يجب أن تتوافق الأحذية الواقية أيضاً مع (R2019) CAN/CSA-Z195-14 أو المعيار المناسب في منطقتك

• يجب أن يغطي غطاء إصبع القدم الفولاذي طول أصابع القدم بالكامل، من قمة القدم إلى الانحناء الطبيعي للقدم. وسادة تغطي حافة الطرف ستضيف الراحة. إذا كان غطاء إصبع القدم يسبب تهيجاً للقدم، فهذا يعني أن حجم الحذاء أو طرازه ليس صحيحاً.

• النعال ذات سماكات مختلفة ومصنوعة من مواد مختلفة. يجب أن يتم اختيارهم بناءً على المخاطر ونوع غطاء الأرضية في مكان العمل.

• الأجزاء العلوية من الأحذية الواقية تأتي في مجموعة واسعة من المواد. يجب أن يأخذ الاختيار في الاعتبار المخاطر والخصائص الفردية لقدم العامل.

• يجب أن يكون النعل الأوسط الفولاذي الذي يحمي القدم من الأشياء الحادة مرناً بدرجة كافية للسماح للقدم بالانحناء.

• لا يمكن لأي حذاء غير قابل للانزلاق أن يمنع مرتديه من الانزلاق مهما كان سطحه.

### Quel type de chaussures convient au travail dans le froid?

Le choix est fonction des conditions de travail. Le travail à l'extérieur par temps froid impose encore plus le choix de chaussures appropriées. Les chaussures pourvues d'un isolant offrent très peu de protection thermique dans la semelle si celle-ci n'est pas munie d'un isolant supplémentaire. La perte de chaleur par l'embout d'acier (auquel on impute généralement la perte de chaleur supplémentaire) est négligeable.

Voici quelques moyens de protéger les pieds contre le froid :

- Tenir les jambes au chaud avec des sous-vêtements thermiques.
- Porter des couvre-chaussures isolants (sur les chaussures de protection).
- Porter des manchons isolants autour des chevilles et sur les chaussures.

### ما نوع الأحذية المناسبة للعمل في البرد؟

الاختيار يعتمد على ظروف العمل. العمل في الهواء الطلق في الطقس البارد يزيد من أهمية اختيار الأحذية المناسبة. توفر الأحذية ذات العزل حماية حرارية قليلة جداً في النعل إذا لم تكن مجهزة بعزل إضافي. فقدان الحرارة من خلال إصبع القدم الفولاذي (والذي عادة ما يكون سبب فقدان الحرارة الإضافي) لا يكاد يذكر.

فيما يلي بعض الطرق لحماية قدميك من البرد:

- حافظ على دفء ساقيك بالملابس الداخلية الحرارية.
- ارتداء أغطية الأحذية العازلة (فوق الأحذية الواقية).
- ارتداء أكمال عازلة حول الكاحلين وفوق الأحذية.

## **Quels soins devrait-on apporter aux pieds?**

De nombreux problèmes peuvent affecter la peau des pieds et les ongles des orteils. Les travailleurs peuvent les éviter par de simples règles d'hygiène :

- Se laver les pieds tous les jours avec du savon, les rincer parfaitement et bien les sécher, surtout entre les orteils.
- Tailler les ongles en ligne droite, pas trop courts; ne pas tailler les coins.
- Porter des bas ou des chaussettes propres et en changer tous les jours.

La transpiration abondante, chez certaines personnes, peut causer le pied d'athlète. Là encore, quelques règles d'hygiène simples peuvent être utiles :

- Choisir des chaussures de cuir ou de toile plutôt qu'en matériaux synthétiques.
- Avoir plusieurs paires de chaussures et en changer tous les jours afin de les laisser aérer.
- Les chaussettes blanches de laine ou de coton sont recommandées, puisque la teinture peut provoquer ou aggraver les allergies de la peau chez certains travailleurs.
- Utiliser de la poudre pour les pieds.
- Si des problèmes persistent, consulter un médecin ou un spécialiste en soins des pieds.

En cas de persistance d'ongles incarnés, de callosités, de cors, d'infections fongiques et d'autres affections plus graves, comme les pieds plats et l'arthrite, consulter un médecin et suivre ses conseils.

## **ما هي الرعاية التي يجب أن نعطيها لأقدامنا؟**

يمكن أن تؤثر العديد من المشاكل على جلد القدمين وأظافر القدمين. يمكن للعمال تجنبها من خلال قواعد النظافة البسيطة:

• اغسلي قدميك يومياً بالصابون، ثم اشطفيها جيداً وجففيها جيداً، خاصة بين أصابع القدم.

• تقليم الأظافر في خط مستقيم، وليس قصيراً جداً. لا تقطع الزوايا.

• ارتداء جوارب أو جوارب نظيفة وتغييرها كل يوم.

يمكن أن يؤدي التعرق الشديد لدى بعض الأشخاص إلى الإصابة بمرض قدم الرياضي. هنا مرة أخرى، يمكن أن تكون بعض قواعد النظافة البسيطة مفيدة:

• اختاري الأحذية الجلدية أو القماشية بدلاً من الأحذية المصنوعة من المواد الاصطناعية.

• احصل على عدة أزواج من الأحذية وقم بتغييرها كل يوم للسماح لها بالخروج من الهواء.

• يوصى باستخدام الجوارب الصوفية أو القطنية البيضاء، لأن الصبغة يمكن أن تسبب أو تفاقم حساسية الجلد لدى بعض العمال.

• استخدم بودرة القدم.

• إذا استمرت المشاكل، استشر الطبيب أو أخصائي العناية بالقدم.

إذا استمرت أطراف القدم الغازرة، والنسيج، والذرة، والالتهابات الفطرية، وغيرها من الحالات الأكثر خطورة، مثل القدم المسطحة والتهاب المفاصل، فاستشر الطبيب واتبع نصيحته.

## **Quels exercices peut-on faire à son poste de travail?**

Rester debout exige un effort musculaire considérable. Malgré cela, rester debout n'est pas un exercice, seulement une tension. Il ne s'agit cependant pas d'exercice, mais bien de tension. La station debout ne permet pas la contraction et le relâchement des muscles des pieds et des jambes.

Pour avoir des pieds en bonne santé, il est nécessaire de compenser le travail en position stationnaire. Il est donc recommandé de contracter et de relâcher les muscles des mollets, puis de plier et redresser les chevilles et les genoux. Il est aussi conseillé, dans la mesure du possible, de marcher plutôt que de conduire. On peut obtenir des renseignements sur les exercices pour les pieds auprès d'un spécialiste des pieds ou d'un centre de conditionnement physique local.

### **ما هي التمارين التي يمكنك القيام بها في محطة العمل الخاصة بك؟**

البقاء في وضع مستقيم يتطلب جهداً عضلياً كبيراً. وعلى الرغم من ذلك، فإن الوقوف ليس تمريناً، بل مجرد توتر. ومع ذلك، فإن الأمر لا يتعلق بالتمرين، بل يتعلق بالتوتر. الوقوف لا يسمح لعضلات القدمين والساقين بالانقباض والاسترخاء.

للحصول على أقدام صحية، من الضروري التعويض عن العمل في وضع ثابت. ولذلك يوصى بقبض وإرخاء عضلات الساق، ثم ثني الكاحلين والركبتين وتصويبهما. ويُنصح أيضاً، إن أمكن، بالمشي بدلاً من القيادة. يمكن الحصول على معلومات حول تمارين القدم من أخصائي القدم أو مركز اللياقة البدنية المحلي.

## **VI/ Entretien des ceintures de sécurité, des harnais et des cordons d'assujettissement**

### **1/Que faut-il savoir sur la protection contre les chutes?**

S'il existe un risque de tomber de plus de trois mètres (10 pi) sur un lieu de travail, il faut porter l'équipement de protection contre les chutes approprié.

Lorsqu'une protection contre les chutes est nécessaire, il importe de mettre en place un programme complet si cela n'est pas déjà le cas. Le programme devrait comprendre la sensibilisation et la formation des travailleurs, le choix et l'ajustement de l'équipement en fonction de la tâche et du travailleur, ainsi que la procédure pour inspecter l'équipement.

#### 1/ما الذي تريد معرفته عن الحماية من السقوط؟

إذا كان هناك خطر السقوط لمسافة تزيد عن ثلاثة أمتار (10 أقدام) في مكان العمل، فيجب ارتداء معدات الحماية من السقوط المناسبة.

عندما تكون الحماية من السقوط ضرورية، فمن المهم أن يكون لديك برنامج شامل إذا لم يكن لديك برنامج بالفعل. وينبغي أن يتضمن البرنامج توعية العمال وتدريبهم، واختيار المعدات وتعديلها لتناسب المهمة والعمل، وإجراءات فحص المعدات.