



CONSEILS RECOMMANDÉS POUR LE TRAVAIL À DOMICILE

Alors que nous essayons d'empêcher la propagation du COVID-19, les employés travaillent maintenant à domicile. Si le travail à domicile présente des avantages évidents, il est important de se rappeler que les nouveaux espaces de travail peuvent poser des problèmes. **L'endroit où vous travaillez et la façon dont vous travaillez sont importants pour votre santé et votre sécurité.**



Vérifiez votre posture souvent.

Maintenez une bonne posture, en prêtant une attention particulière au positionnement de la tête, du cou, de la colonne vertébrale, des bras, des poignets, des hanches, des cuisses et des pieds. Assurez-vous que le bas de votre dos est soutenu, que vos épaules sont détendues (pas affaissées ni surélevées) et qu'il n'y a pas de pression sous vos cuisses. Bien sûr, vous pouvez tout faire à partir de votre ordinateur portable assis sur la chaise en bois à la table de votre cuisine, mais vous ne pouvez pas le faire sans vous mettre en danger.



N'ignorez pas l'inconfort!

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les utilisateurs d'ordinateurs éprouvent de l'inconfort. Au mieux, l'inconfort est un désagrément et peut nuire à la productivité. Au pire, cela peut entraîner des blessures et / ou des handicaps. Il est important de s'attaquer à l'inconfort et à ses causes possibles dès que possible. Communiquez avec la gestionnaire de la santé et de la sécurité à gbenoit@laurentienne.ca ou **705-923-7250** pour discuter des options.



Prenez vos pauses au complet.

Faites des mini-pauses fréquentes tout au long de la journée pour permettre aux muscles et aux articulations de se reposer et de récupérer. Votre corps veut que vous bougez! Assurez-vous également de prendre des pauses dans leur intégralité. Assurez-vous de prendre votre pause du dîner complète. Vous pouvez utiliser une simple horloge ou une minuterie à l'écran lorsque vous faites une pause. Si vous revenez à votre bureau après seulement 40 minutes, marchez encore 20 minutes.



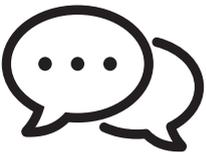
Évitez les distractions.

Si possible, travaillez dans une pièce calme avec la porte fermée. S'il y a des bruits gênants, essayez des écouteurs, des bouchons d'oreille, de la musique douce ou un ventilateur silencieux pour réduire ou masquer les sons.



Évitez l'éblouissement.

Réduisez ou éliminez l'éblouissement en utilisant des stores, des diffuseurs sur les plafonniers et des filtres antireflets pour ordinateurs.



Continuez à socialiser.

N'oubliez pas que tout le stress n'est pas physique. Pour aider à combler l'écart de socialisation tout en travaillant à distance, trouvez un collègue que vous pouvez appeler lorsque vous ressentez le besoin de discuter. Alternativement, faites équipe avec un ami qui travaille ailleurs et vit la même expérience. Participer à un appel vidéo sur les réseaux sociaux n'est pas non plus une mauvaise idée.



Exercice.

Nous savons tous que l'exercice est essentiel à la santé globale. Vous en avez peut-être moins lorsque vous travaillez à la maison. Vous marchez peut-être moins parce que vous ne vous déplacez pas vers et depuis un bureau, vous ne vous rendez pas à des réunions, etc. Assurez-vous de prendre le temps de faire de l'exercice lorsque vous travaillez à la maison.

• LIENS UTILES •



[Éviter les blessures en télétravail](#)



[Conseils d'ergonomie pour un confort en télétravail](#)



[Pourquoi les visioconférences sont si épuisantes](#)



[Conseils pour éviter la fatigue durant les visioconférences](#)

Avec un peu de planification, nous pouvons assurer notre **santé et notre bien-être** lorsque nous travaillons en dehors du bureau.



Université **Laurentienne**
Laurentian **University**

Pour toute question relative à la santé et à la sécurité au travail, communiquez avec Gail Cowper Benoit par courriel à gbenoit@laurentienne.ca ou par téléphone à **705-923-7250**.