

## Consignes en matière de santé et de sécurité lors du travail à domicile

Il est important que les employés travaillant à domicile préservent leur bonne santé. C'est pourquoi, il faut créer des limites entre le travail et la vie personnelle. Voici quelques conseils à adopter pour faciliter le travail à domicile, en isolation ou en quarantaine.

### *Sécurité générale et bien-être*

1. Fixez des heures de travail régulières: définissez un horaire et respectez-le. Travailler à certaines heures, puis s'arrêter lorsque ces heures sont écoulées laisse la chance au cerveau de se reposer.
2. Planifiez des pauses: comme dans tout environnement de travail, il est important de vous accorder des pauses régulières afin de permettre à votre cerveau et à votre corps de se détendre. Les pauses peuvent améliorer considérablement le niveau de productivité et la capacité de concentration d'une personne. Aussi tentant que cela puisse être, ne passez pas votre heure de repas devant l'ordinateur.
3. Quittez la maison: sortez de la maison au moins une fois par jour. Votre corps a besoin de bouger, l'air frais et l'ambiance à l'extérieur sont bons pour le moral. Que vous soyez en quarantaine ou que vous vous distanciez socialement à cause de la COVID-19, il demeure très important de prendre une pause de votre espace de travail, tout en vous assurant de suivre les directives communiquées par le gouvernement canadien.
4. Restez hydraté: boire des boissons saines comme l'eau, le thé et les jus tout au long de la journée peut aider à garder les maux de tête et la fatigue à distance. Il est ainsi recommandé de boire entre 1.5 et 2L d'eau par jour.
5. Échangez avec vos collègues: la socialisation est importante pour la santé mentale. Profitez de la technologie disponible (SMS, chats vidéo, appels téléphoniques, etc.) pour créer des occasions d'interagir avec les gens, de parler du travail ou d'intérêts communs.

### *Ergonomie*

Certaines personnes n'ont pas un poste de travail adéquat à la maison, et peuvent être incommodées à travailler pendant de longues périodes sur le comptoir ou à la table de la cuisine. Voici quelques conseils pour rendre votre environnement à domicile plus ergonomique.

1. Changez souvent de posture: modifiez votre posture tout au long de la journée, car rester longtemps assis dans la même position ou sur une chaise peut entraîner des douleurs au dos, au cou et aux épaules. Il est préférable d'alterner toutes les heures.
2. Placez un oreiller sur votre siège: placez un oreiller mince sous votre siège peut grandement contribuer à rendre une chaise ordinaire plus confortable.
3. Ajoutez une serviette roulée pour le soutien lombaire: roulez une serviette et la placez-la entre votre chaise et le bas du dos fournira un soutien et augmentera le confort.

4. Élevez votre ordinateur portable: lorsque vous travaillez sur une tâche de lecture intensive, placez votre ordinateur portable sur des objets (comme une pile de livres) de sorte qu'il soit à la hauteur des yeux. Lorsque vous devez taper, vous pouvez l'abaisser à un niveau qui permet à vos coudes d'être pliés à un angle de 90 degrés.
5. Hauteur du clavier: évitez de taper pendant de longues périodes avec vos mains plus hautes que la hauteur de vos coudes. Trouvez une chaise plus haute pour vous asseoir ou utilisez un oreiller ferme pour vous relever. Si aucune de ces choses n'est possible, assurez-vous de prendre de petites pauses régulières et de mettre vos mains sur vos genoux pour soulager vos épaules et vos avant-bras.
6. Règle 20/20/20: suivez la règle 20/20/20 pour éviter la fatigue oculaire. Toutes les 20 minutes, regardez quelque chose à 20 pieds de distance pendant 20 secondes.
7. Faites des pauses: assurez-vous de faire une pause toutes les heures pendant trois à cinq minutes. Vous pouvez créer des alertes sur votre téléphone pour vous assurer de prendre une pause. Levez-vous, marchez et faites quelques étirements rapides.

Consultez ce site internet pour des exemples:

<https://www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/office/stretching.html>