

COVID-19 – Des outils d’ergonomie pour le télétravail

Dans le contexte de la pandémie, de strictes directives ont été données par M. Legault pour protéger la population. Pour cette raison, plusieurs organisations ont adopté le télétravail. De nombreux travailleurs doivent composer avec cette nouvelle réalité qui peut présenter des difficultés en termes d’aménagement de leur poste informatique. Un aménagement inadéquat les expose à des risques de troubles musculosquelettiques (TMS). Pour réduire ces risques, voici trois outils disponibles en ligne.

CAPSULES SUR L’ERGONOMIE EN TÉLÉTRAVAIL (APSSAP)

L’APSSAP (Association paritaire pour la santé et sécurité du travail, secteur Administration provinciale) offre gratuitement, durant la période de la pandémie, trois capsules de 2 à 4 minutes. Elles donnent des conseils pour effectuer votre travail tout en respectant les bonnes règles en ergonomie selon trois contextes d’aménagement (cuisine, salon et avec un fauteuil ajustable).

En ligne : <https://apssap.qc.ca/article/le-coronavirus-et-notre-quotidien-teletravail/>

FICHE TECHNIQUE SUR L’ERGONOMIE DE BUREAU (ASSTSAS)

L’ASSTSAS (Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail de secteur affaires sociales) propose une fiche technique sur l’ergonomie de bureau qui résume les principaux critères pour aménager son poste de travail de façon à réduire les risques de TMS.

En ligne : <https://asstsas.qc.ca/sites/default/files/publications/documents/Fiches/FT16-bureau.pdf>

AUTOFORMATION EN ERGONOMIE DE BUREAU (IWH)

Développé par l’IWH (Institute for Work & Health de l’Ontario) et traduit en français par l’ASSTSAS, eOfficeErgo est un programme d’autoformation en ligne en ergonomie de bureau conforme aux normes et aux bonnes pratiques en vigueur.

Bien que le contenu de ce cours soit applicable plus directement aux personnes travaillant dans un environnement de bureau traditionnel, les personnes qui utilisent des ordinateurs dans des environnements de travail non traditionnels réaliseront que plusieurs des compétences et principes mentionnés demeurent pertinents.

En ligne (français) : <https://www.iwh.on.ca/archive/eofficeergo/fr/index.html>

En ligne (anglais) : <https://www.iwh.on.ca/archive/eofficeergo/en/index.html>