

MÉTHODES DE TRAVAIL BONNES POUR LA SANTÉ



→ POSTURE DE BASE :

tête droite, épaules relâchées, dos droit sans torsion, bras près du corps, pieds écartés.



→ DIMINUER LES DÉPLACEMENTS INUTILES :

s'informer et planifier les tâches.



→ UTILISER LE MATÉRIEL APPROPRIÉ :

conserver une bonne posture, réduire les efforts, augmenter l'efficacité.

→ SOULAGER LE DOS :

utiliser des rallonges, prendre appui.



→ DIMINUER LE POIDS DE LA CHARGE.



→ PLIER LES GENOUX ET FORCER AVEC LES CUISSSES.



→ DIMINUER LES MOUVEMENTS RÉPÉTITIFS :

alterner le travail entre la main droite et la gauche, laisser agir le produit nettoyant/désinfectant.



→ GLISSER, ROULER, PIVOTER PLUTÔT QUE SOULEVER.



→ PORTER LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION APPROPRIÉS

et suivre les consignes de l'établissement lors de l'isolement infectieux d'un client.

