



**IL EST IMPORTANT QUE CE
COMMUNIQUÉ SOIT AFFICHÉ,
EN TOUT TEMPS AU
TABLEAU DE SANTÉ ET
SÉCURITÉ AU TRAVAIL.**

SSTCOM – SEPTEMBRE 2011

COMITÉ MIXTE SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL

MAUX ET DOULEURS

Ressentez-vous certains des maux et des malaises énumérés ici? Un aménagement approprié du poste de travail et une bonne posture de l'opérateur peut prévenir l'apparition des signes et symptômes mentionnés ici.

Malaise dans la partie supérieure du dos et au cou? Votre chaise, votre moniteur ou la position de vos documents peuvent avoir besoin de réglage ou vous pourriez avoir besoin d'un casque téléphonique.

Fatigue oculaire, douleur aux yeux, maux de tête? L'éclairage ou la distance de visualisation peuvent avoir besoin d'être améliorés. Vous pouvez avoir besoin d'ajuster le contraste, l'intensité lumineuse ou la taille de la police de caractère.

Malaise aux poignets et aux mains? La posture que vous prenez peut être incorrecte pendant la saisie de données ou lorsque vous utilisez votre clavier ou votre souris. Votre clavier est peut-être trop incliné, ou vous pouvez avoir besoin d'un appui-poignets.

Malaise aux épaules et aux coudes? Vous étirez probablement le bras pour atteindre des objets à votre poste de travail, ou la hauteur de votre clavier ou de votre souris peut avoir besoin d'être modifiée.

Malaise au bas du dos? Votre chaise peut avoir besoin de réglage ou vous pouvez avoir besoin de prendre des pauses plus souvent.

Crampes, douleurs, engourdissement aux muscles des membres inférieurs? La hauteur de la chaise ou l'angle du siège peut avoir besoin de réglage, ou vous pouvez avoir besoin d'un repose-pied ou de plus d'espace pour les jambes.