



TÉLÉTRAVAIL et TÉLÉSANTÉ

connectés à vos besoins

Fiche d'information | Télétravailleurs

Prévenir les risques d'accident de travail à la maison

La Loi sur la santé et la sécurité au travail s'applique aux personnes en télétravail. En collaboration avec votre gestionnaire, vous devez donc participer à l'identification des risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles sur votre lieu de télétravail et prendre les mesures nécessaires pour protéger votre santé, votre sécurité et votre intégrité physique (ex. : ergonomie, sécurité des installations et du matériel, sécurité incendie).

Identifier les situations à risques

Utilisez l'aide-mémoire en annexe ainsi que la liste de contrôle pour la prévention des troubles musculosquelettiques, annexée à la fiche Aménagement de votre environnement de travail. Ceci vous aidera à identifier et prévenir les risques d'accident sur votre lieu de télétravail.

Vous avez à déplacer votre chaise de bureau ou d'autres équipements? Il est recommandé de prendre connaissance de l'annexe sur la manutention de petites charges pour prévenir les risques d'accident.

Signaler un accident

Si un accident survient à domicile dans le cadre de votre travail, vous devez en aviser votre gestionnaire dans les meilleurs délais et remplir la déclaration d'un accident au travail conformément au [Processus de gestion des dossiers d'accident du travail](#).

Procédure de déclaration

1. Avisez votre gestionnaire dans les meilleurs délais.
2. Remplissez le [Formulaire de déclaration d'un accident ou d'un incident du travail](#).
3. Mentionnez à votre gestionnaire que vous avez rempli comme convenu le formulaire de déclaration pour qu'il puisse remplir à son tour, et dans les meilleurs délais (à l'intérieur de 48 heures), la section « Enquête et analyse de l'événement » et acheminez le formulaire au Service de la présence au travail.

À consulter

- Dans l'intranet du CIUSSS de l'Estrie – CHUS :
 - [Espace Employés | Santé et sécurité au travail | Accidents et incidents liés au travail](#)
 - [Feuillelet À chaque inconfort, une solution!](#)
- Fiche Aménagement de votre environnement de travail
- Fiche Préservez votre santé physique : pauses et étirements
- Annexe 1 – Aide-mémoire pour prévenir les risques d'accident à votre espace de télétravail
- Annexe 2 – Conseils pour la manutention de petites charges

Des questions?

N'hésitez pas à en parler avec votre gestionnaire.

Pour consulter la liste des représentants par installation, consultez le [Répertoire des ressources de la DRHCAJ](#), section [Prévention en santé et sécurité au travail](#).

Vous pouvez également soumettre vos questions à teletravail-telesante.ciusse-chus@ssss.gouv.qc.ca.

Annexe 1 – Aide-mémoire pour prévenir les risques d'accident à votre espace de télétravail

Équipements de bureau	
Les classeurs et les bureaux n'ont pas de rebords coupants.	
Les tiroirs des bureaux et des classeurs sont fermés quand ils ne servent pas.	
Il n'y a pas d'objets empilés sur les bureaux ou les classeurs.	
Les tiroirs des classeurs ne sont pas surchargés.	
Les articles les plus lourds sont rangés dans les tiroirs inférieurs des classeurs.	
Les fils et les rallonges électriques sont placés correctement.	
L'emplacement des objets (corbeilles, tabourets) ne présente pas de risque de trébuchement.	
Éclairage	
L'éclairage est suffisant et ajusté convenablement pour accomplir la tâche.	
Il n'y a pas d'éblouissement dans l'axe de vision.	

Annexe 2 – Conseils pour la manutention de petites charges

La manutention consiste à déplacer une charge d'un point A à un point B. Pousser, tirer, soulever, faire pivoter, faire rouler... en sont tous des exemples.

Principes de base

Voici de précieux conseils pour faire de la manutention de façon sécuritaire, en respectant les limites de votre corps :

- Gardez les épaules bien alignées avec vos genoux de façon à éviter les torsions.
- Gardez votre dos dans sa position naturelle autant que possible, c'est-à-dire droit.
- Pour assurer un bon alignement au niveau de votre dos, contractez vos muscles abdominaux.
- Gardez entre vos pieds une distance plus grande que la largeur de vos épaules pour une meilleure stabilité.
- Les jambes doivent être impliquées le plus souvent possible (forcez avec vos jambes et non avec votre dos).
- Expirez durant l'effort vous permettra d'être plus efficace.
- N'utilisez jamais une force excessive pour soulever, transporter ou déplacer une charge. Demandez de l'aide ou prévoyez l'utilisation d'équipements d'aide à la manutention.
- Travaillez en gardant vos coudes le plus près possible de votre corps pour diminuer les contraintes au niveau des épaules.
- Évitez ou minimisez, lorsque possible, le travail au-dessus du niveau de vos épaules.
- Maintenez les charges près de vous, lors des soulèvements, transports ou autre type de manutention.
- Répartissez bien la charge de façon à être équilibré et évitez de forcer de façon trop asymétrique (par exemple avec une charge d'un seul côté).
- Au besoin, fragmentez la charge lorsque possible pour en diminuer le poids. Privilégiez l'action de pousser au lieu de tirer.



Déménagement de votre chaise à domicile

Voici des conseils pour éviter les risques de blessures et de dommages matériels à votre véhicule :

- Privilégiez le rangement de la chaise sur la banquette arrière plutôt que dans le coffre de la voiture. Il sera plus facile de la glisser sur la banquette que de la soulever jusqu'au coffre.
- Maintenez la base de la chaise avec les roulettes de façon à ce qu'elle ne pivote pas.
- Faites glisser d'abord le dossier de la chaise sur la banquette arrière, puis soulevez la base avec les roulettes stabilisées pour terminer l'embarquement.
- Prenez le temps de bien vous positionner, tel que décrit ci-dessus, afin d'éviter les accidents.