Objet : Coronavirus - informations du 19 mars 2020

À tout le personnel,

Nous vous transmettons de nouvelles informations liées à la situation du COVID-19, notamment quelques conseils pour vous permettre de créer un environnement propice au télétravail.

Télétravail et ergonomie

Dans le contexte actuel où le télétravail est favorisé et priorisé, certaines et certains d'entre vous ont dû réaménager leur environnement de travail à la maison ou du moins pensent le faire. Il est important, pour votre bien-être, de prendre un instant pour s'assurer que votre poste de travail est aménagé de façon la plus ergonomique possible.

Vous trouverez ci-après deux documents simples et pertinents qui vous guideront pour l'application des principes ergonomiques de base à respecter pour l'ajustement de votre espace de travail :

- Aide-mémoire pour bien régler et bien aménager un poste de travail informatisé
- Conseils ergonomiques pour le travail à l'ordinateur

Pour celles et ceux qui ne possèdent pas d'équipement réglable, avec un peu d'imagination, il est tout à fait possible de trouver des alternatives. Vous pouvez par exemple utiliser plusieurs livres empilés ou une boite de chaussure pour surélever votre écran ou votre portable. Un petit bac peut être utilisé comme repose-pied. Si votre chaise est trop basse et n'est pas réglable, n'hésitez pas à utiliser un coussin ou un oreiller pour la surélever.

Profitez du fait que vous êtes à la maison pour faire des micros pauses actives régulièrement. Le fait de se lever au moins toutes les heures et de changer de position permettra de prévenir les tensions musculaires.

Pour obtenir davantage d'information concernant l'ergonomie des postes informatiques, vous pouvez également consulter la section destinée à cet effet sur le site Web de la CNESST : https://www.centredoc.cnesst.gouv.qc.ca/explorer-par-sujet/ergonomie.

Foires aux questions

- Nous vous rappelons qu'une FAQ a été créée sur le site Web du Cégep à l'adresse : https://www.cegepsherbrooke.qc.ca/coronavirus. Vous êtes invités à la consulter régulièrement et à y référer les étudiantes et les étudiants au besoin.

Mesures de prévention

- Les consignes préventives au sujet du coronavirus continuent de s'appliquer à l'ensemble de la communauté collégiale. Il est primordial de suivre les directives par la direction de la Santé publique du Québec; il en va de notre capacité collective à limiter la propagation du virus et ainsi protéger les personnes qui nous sont chères dont les plus vulnérables. Vous trouverez ces directives à l'adresse suivante : https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-directives-contexte-covid-19/#c47702 et également dans la section coronavirus du site Web du Cégep.

Cette situation d’urgence sanitaire amène son lot de difficultés et d’inquiétudes. Aussi, nous vous invitons à faire preuve d’ouverture pour les situations et les demandes qui pourraient vous êtes adressées dans ce contexte inhabituel. Les membres du personnel cadre restent à votre disposition pour vous soutenir à cet égard.

Merci à nouveau pour votre engagement.

Veuillez accepter nos plus sincères salutations.

Les membres de la direction du Cégep