

## Ergonomic Essentials: Working from Home 101

Create a dedicated workspace each day where you can work in a normal routine during regular working hours.

**Remember to sanitize your keyboard, mouse, phones, desk surface and headsets regularly**

### Working directly on your laptop?

- The laptop should be placed on **a laptop holder or on a stack of books/boxes**. A separate keyboard and mouse should be used.
- If the laptop is placed directly on the table surface, the screen should be angled away from you



- Use an external mouse whenever possible
- The chair height should be raised to match your elbow height with the desk
- If your feet are not in good contact with the floor, use a footrest or support
- Font size should be increased on the screen to prevent a “turtling posture”
- Overhead lights should be adjusted to reduce or limit glare.

### Do you have an office setup?

- Adjust the armrests so your forearms are gently resting without raising your shoulders
- Increase the chair height until the armrests match the height of the desk surface
- **Your knees, hips and elbows should be at 90 degrees**
- If the desk surface or keyboard tray lowers, you should lower it to match your armrest height
- Adjust the screen height so that your eyes align with the 1<sup>st</sup> or 2<sup>nd</sup> line of text
- If you raise your arm straight in front, your fingertips should be touching the screen



### Key Ergonomic Tips:

- ✓ Keep your arms close – avoid reaching to your keyboard and mouse. From the side you should create a straight line with your **ears over the shoulders over the elbows over the hips**.
- ✓ Keep all regularly used items within an arm’s reach – keyboard, mouse, telephone, pen, etc.

### General tips:

- **Take a break!** Schedule physical and mental breaks from the desk surface for 3 mins every hour
- Take advantage of any bar top surface or high dresser to allow you to work standing
- Adjust temperature, lighting and surrounding noise as necessary
- Rest your eyes. Look away from the screen every 20 minutes for 20 seconds at something that is 20 feet away (20-20-20 rule)
- Include regular walking and passive stretching

### Need more?

Ergo-Safety offers one-on-one phone or video assessments if you require further assistance.

Contact us today!

613-831-7120

[info@ergo-safety.ca](mailto:info@ergo-safety.ca)

## Essentiels Ergonomiques: Travailler à la Maison 101

Créez un espace de travail où vous pouvez travailler dans une routine normale pendant les heures normales.

**N'oubliez pas de désinfecter régulièrement votre clavier, votre souris, vos téléphones, votre surface de bureau et vos casques.**

### Travaillez directement sur votre laptop?

- Le laptop doit être placé **sur un support laptop ou une pile de livres/boîtes**. Un clavier et une souris distincts doivent être utilisés.

- Si le laptop est placé directement sur la surface de la table, l'écran doit être éloigné de vous.

- Utilisez une souris externe quand possible

- La hauteur de la chaise doit être augmentée pour correspondre à la hauteur de votre coude avec le bureau.

- Si vos pieds ne sont pas bien en contact avec le sol, utilisez un repose-pied

- La taille de la police de caractère doit être augmentée à l'écran pour éviter une « posture de torture ».

- Les lumières doivent être ajustés pour réduire ou limiter l'éblouissement.



### Avez-vous une configuration de bureau?

- Ajustez les accoudoirs pour ce que vos avant-bras se reposent doucement sans lever les épaules

- Augmentez la hauteur de la chaise jusqu'à ce que les accoudoirs correspondent à la hauteur de la surface du bureau

**- Vos genoux, hanches et coudes doivent être à 90 degrés.**

- Si la surface du bureau ou le plateau du clavier s'abaissent, vous devez l'abaisser pour l'adapter à hauteur de votre accoudoir

- Ajustez la hauteur de l'écran de sorte que vos yeux s'alignent sur la 1ère ou la 2ème ligne de texte

- Si vous soulevez votre bras droit devant, vos doigts devraient toucher l'écran



### Conseils ergonomiques clés:

- ✓ Gardez vos bras proches – évitez d'atteindre votre clavier et votre souris. Du côté, vous devez créer une ligne droite avec **vos oreilles sur les épaules sur les coudes sur les hanches**.
- ✓ Gardez tous les objets régulièrement utilisés proches – clavier, souris, téléphone, stylo, etc.

### Conseils généraux:

**- Prendre une pause!** Planifiez des pauses physiques et mentales pendant 3 minutes toutes les heures.

- Profitez de n'importe quelle surface supérieure de bar ou d'une commode haute pour vous permettre de travailler debout.

- Ajustez la température, l'éclairage et le bruit si nécessaire.

- Reposez vos yeux. Regardez loin de l'écran toutes les 20 minutes pendant 20 secondes à quelque chose qui est à 20 pieds (Règle 20-20-20)

- Inclut la marche régulière et les étirements passifs

### Besoin de plus?

Ergo-Safety offre des évaluations individuelles par téléphone ou vidéo si vous avez besoin d'aide.

Contactez-nous  
aujourd'hui  
613-831-7120

[info@ergo-safety.ca](mailto:info@ergo-safety.ca)