

## Where in your home should you setup?

The first step to the best ergonomic setup is to know where in your home to setup. Below are some ideas as to where to setup around your home.

1) Ideally, work from a bedroom or a basement room with a door that can close. This can reduce distractions and prevent blurred lines between home and work.



2) Ensure there is sufficient natural or artificial light. Ideally the majority of your light should be natural but artificial light can be complimentary through ceiling lights or task lights.



3) Your goal should be to work from a hard desk surface. This may be a height adjustable desk, a kitchen table or a countertop. Avoid couches, bed or other non-solid surfaces. These can be used when reading or on the phone.



4) If possible, the room you use for your office should not be used for any other purpose. This helps with detaching work from home life.



5) It is best if you can work perpendicular to any windows or doors where the sun sets or rises.

## Où dans votre maison devriez-vous installer?

La première étape vers la meilleure configuration ergonomique est de savoir où installer dans votre maison. Vous trouverez ci-dessous quelques idées d'installation autour de votre maison.

1) Idéalement, vous devriez travailler à partir d'une chambre ou d'une pièce du sous-sol avec une porte qui peut se fermer. Cela peut réduire les distractions et faire la distinction entre la maison et le travail.



2) Assurez-vous qu'il y a suffisamment de lumière naturelle ou artificielle. Idéalement, la majorité de votre lumière doit être naturelle, mais la lumière artificielle peut être complémentaire à travers des plafonniers ou des lampes de travail.



3) Votre objectif devrait être de travailler à partir d'une surface de bureau dure. Cela peut être un bureau réglable en hauteur, une table de cuisine ou un comptoir. Évitez les canapés, les lits ou autres surfaces non solides.



4) Si possible, la pièce que vous utilisez pour votre bureau ne doit pas être utilisée pour d'autres raisons. Cela aide à détacher le travail des autres tâches.



5) Il est préférable que vous puissiez travailler perpendiculairement aux fenêtres ou aux portes où le soleil se couche ou se lève.