

## What to do if you do not have an ergonomic chair at home?



Goal 1 – Match knee and hip height  
Use a footrest, shoe box, stacks of books

Goal 2 – Match elbows, forearms, wrist and desk surface

Sit on a stiff cushion or pillow

Goal 3 – Ensure a natural lumbar curvature  
Roll a small towel or pillow and place along your lumbar

Goal 4 – Provide armrest support

If your chair has armrests that are too wide or too low,

use an elastic or ribbon to tie a rolled towel to the armrest

A nursing pillow can also work for this support.

For further tips to set up your Working-From-Home Station

<https://www.ergo-safety.ca/uploads/1hAiz97h/Ergonomic-Tips-for-Working-from-Home.pdf>



## Quoi faire si vous n'avez pas de chaise ergonomique à la maison?



Objectif 1 - Faire correspondre la hauteur des genoux et des hanches

Utilisez un repose-pieds, une boîte à chaussures, des piles de livres

Objectif 2 - Faire correspondre les coudes, les avant-bras, le poignet et le bureau

Asseyez-vous un coussin ou un oreiller rigide

Objectif 3 - Assurer une courbe lombaire naturelle

Rouler une petite serviette ou un oreiller et placer le long de votre lombaire

Objectif 4 - Fournir un appui-bras

Si votre chaise a des accoudoirs trop larges ou trop bas, utilisez un

élastique ou un ruban pour attacher une serviette roulée à l'accoudoir

Un coussin d'allaitement peut également fonctionner pour ce soutien.

Pour d'autres conseils pour configurer votre station de travail à domicile

<https://www.ergo-safety.ca/uploads/1hAiz97h/Ergonomic-Tips-for-Working-from-Home.pdf>

