

Travailler sous hotte

[EN TOUTE SÉCURITÉ]

- **S'installer confortablement**
 - Pieds en appui au sol ou sur un appuie-pied, les jambes à 90°
 - Cuisses parallèles au sol
 - Dos droit appuyé contre le dossier
 - Épaules détendues et coudes près du corps
 - Bras en appui le plus possible
- **Placer la vitre de la hotte minimalement en dessous des aisselles, sinon prévoir une visière**
- **Ajuster sa chaise pour avoir les bras au-dessus du rebord de la hotte**
- **Alterner le travail assis et le travail debout**
- **Prendre des micropauses**



Prenez soin de vous!



Pendant la pandémie de COVID-19, il est important de respecter les recommandations de l'INSPQ pour le travail en laboratoire.



ASSTAS
Ensemble en prévention
asstas.qc.ca