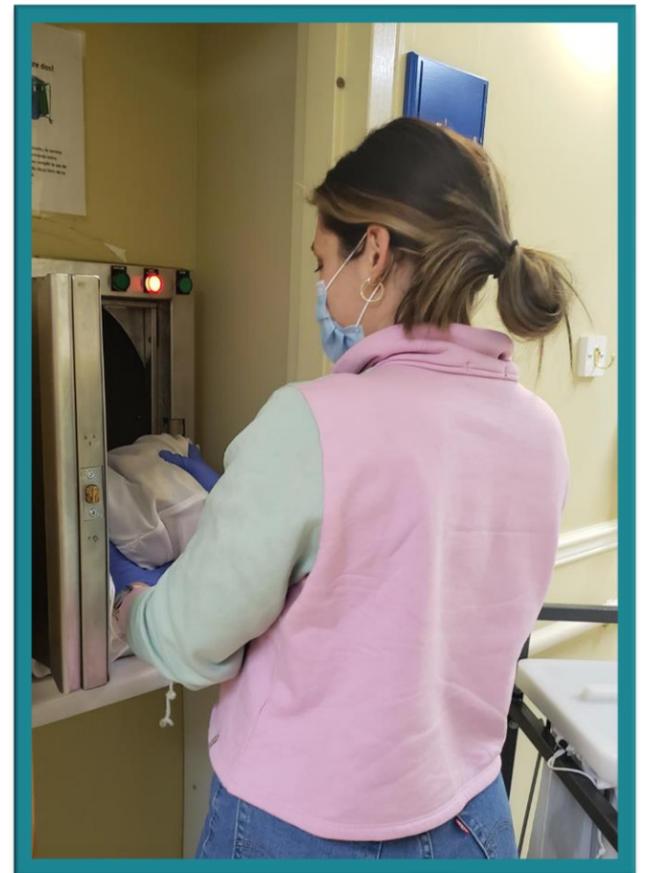
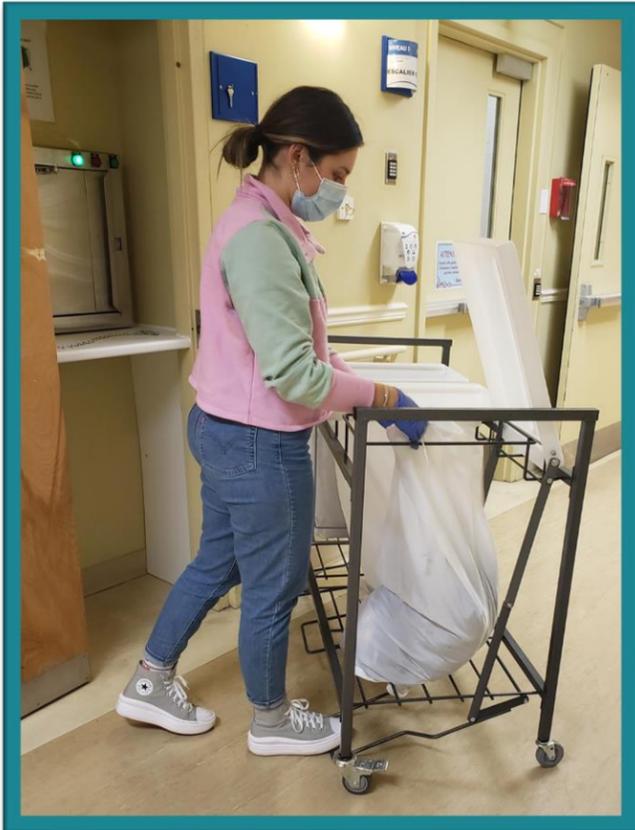




*Prendre soin de soi, ça commence par...*

# PROTÉGER VOTRE DOS



- ✓ **Déplacer le chariot à réceptacle à linges souillés près de la chute à linge afin réduire le trajet avec le sac plein;**
- ✓ **Retirer le sac du réceptacle et déposer-le sur le couvercle;**
- ✓ **S'assurer d'avoir les épaules alignées avec les hanches, pour éviter les torsions du tronc;**
- ✓ **Utiliser la poignée du dessus et la poignée du dessous comme prises;**
- ✓ **Déposer le sac sur le comptoir;**
- ✓ **Pousser le sac dans la chute à linge.**

*N'oubliez pas vos gants et votre jaquette 😊*