

LIGNES DIRECTRICES POUR LE TRAVAIL À DOMICILE

Les présentes lignes directrices visent à aider les employeurs et les travailleurs à composer avec les changements et les défis liés au télétravail, une approche qui s'impose pour réduire au minimum le risque d'exposition à la COVID-19.

Superviseurs

- Selon les tâches à accomplir et les exigences en découlant, organisez des contrôles quotidiens ou hebdomadaires avec vos travailleurs :
 - Aidez-les à surmonter le sentiment de solitude et l'isolement;
 - Renforcez le sentiment d'appartenance à l'équipe;
 - Encouragez les communications et la productivité.
- Fournissez des rétroactions et des ressources liées au travail, notamment par des appels individuels ou d'équipe, en fonction de la nature collaborative des tâches à accomplir.
- Communiquez régulièrement avec les travailleurs pour :
 - les inciter à échanger entre eux, discuter avec eux des priorités et des défis à relever, les appuyer dans leur rôle ou simplement faire une pause virtuelle ensemble;
 - leur rappeler que la capacité de participer pleinement aux tâches peut être réduite en raison des circonstances actuelles, et qu'il est important de faire preuve de souplesse, de compréhension et de soutien.

Travailleurs

- Commencez à travailler et finissez votre quart à la même heure tous les jours.
- Établissez un horaire et respectez-le (y compris les pauses) comme si vous étiez au bureau ou dans votre milieu de travail habituel. Faites une liste de « choses à faire » et vérifiez vos progrès à la fin de la journée.
- Pour aider à équilibrer les interactions avec d'autres personnes qui sont également à la maison, déterminez avec vos amis et vos proches quelles distractions sont acceptables et lesquelles ne le sont pas.
- Faites attention au surmenage.

Espace de travail

Un espace de travail bien aménagé peut favoriser l'atteinte d'un équilibre et aider à séparer le travail de la vie privée. Il est également important de penser à l'ergonomie pour éviter toute tension physique.

Faites attention à l'ergonomie

Un bureau à domicile doit répondre aux mêmes normes de santé et de sécurité que celles en vigueur dans le lieu de travail habituel. Par exemple, vous devez vous en assurer des points suivants :

- Votre bureau, votre chaise et vos autres accessoires sont de qualité et de configuration similaires à celles dont vous bénéficiez habituellement dans votre lieu de travail (bureau à une hauteur appropriée et suffisamment solide pour supporter le poids de tout équipement);
- Votre poste de travail doit être correctement réglé :

