



Feuille de Route Bien-être

Soulevez correctement

Lorsque vous soulevez des charges, pliez les genoux et utilisez vos jambes pour éviter les blessures.



Examens de santé réguliers

Planifiez des visites annuelles avec votre fournisseur de soins de santé et suivez les dépistages de santé recommandés.



Restez physiquement actif

L'exercice régulier aide à maintenir la force et la posture. Visez 20 à 30 minutes par jour. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour des routines d'exercice sécuritaires.



MAINTENEZ DE BONNES HABITUDES



STABLE

PENDANT VOTRE QUART



Préparation mentale et attitude positive

Prenez un moment pour vous préparer mentalement. Maintenir une attitude positive peut faire une grande différence.



Ergonomie et visibilité

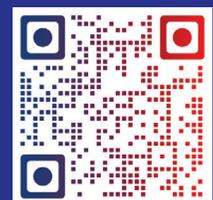
Assurez-vous que votre espace de travail est adapté à vous. Gardez une portée confortable. Pour une visibilité claire, ajustez la luminosité de l'écran ou nettoyez votre pare-brise si vous conduisez.



PRÊT PRÉPAREZ-VOUS

Échauffement/Étirements avant le quart

Des étirements légers avant le travail peuvent stimuler la circulation sanguine et préparer vos muscles pour votre quart.



Pour trouver des ressources supplémentaires sur la santé et le bien-être, scannez le code QR:

