

Dans le contexte actuel de confinement, le télétravail devient la règle pour tous les postes qui le permettent.

Il est important pour sa santé et sa sécurité d'être informé des mesures à adopter pour maîtriser les risques auxquels vous êtes exposés en télétravail, du fait de :

- L'environnement de travail à domicile : pas d'espace dédié au domicile, bureau inadapté au travail informatique
- De la dimension psychosociale : nécessité de gérer l'organisation du temps et la charge de travail, non maîtrise des différents outils informatiques et de communication, difficultés à établir des limites nettes entre les sphères professionnelle et privée notamment en raison de la présence des enfants au domicile par fermeture des écoles, isolement au domicile et limitation des interactions sociales qui peuvent être à l'origine de stress ou encore favoriser des conduites addictives.

LE RISQUE DU TÉLÉTRAVAIL, C'EST ENSEMBLE MAIS SÉPARÉMENT...!!!



Dans ce cadre, les recommandations de l'INRS sont notamment les suivantes :

- Définir, dans la mesure du possible, un espace de travail dédié (au mieux dans une pièce isolée) afin de ne pas être dérangé.
- Aménager son poste de travail de manière à être bien installé

Il demeure primordial d'organiser son travail :

- Se fixer des horaires de début et de fin
- S'octroyer des pauses régulières afin de réaliser des pauses visuelles et d'éviter de maintenir une posture assise trop longtemps (pauses de cinq minutes toutes les heures).
- Créer un emploi du temps de la journée et planifier sa journée.



Anticiper et planifier sa charge de travail sur la semaine pour organiser les travaux à faire selon les priorités, le temps nécessaire.

Renseigner, lorsque l'outil le permet, son statut sur l'outil informatique : occupé, si par exemple vous travaillez sur un rapport qui nécessite de la concentration, absent en cas de pause, libre si on peut vous contacter

[Dessin presse | Hector](#)

- Utiliser tous les outils de communication à distance en veillant à ne pas les multiplier pour éviter d'être constamment interrompu.
- Garder le contact avec l'équipe : organiser des réunions à distance avec les collègues, des points réguliers avec le manager.
- Ne pas se rendre disponible en dehors des horaires d'activité afin de préserver sa vie personnelle et respecter les temps de repos.

Il est important de conserver un rythme de travail journalier et de garder du lien social, même à distance.