

Notes:

### 1. Posture téléphone



- Si vous devez utiliser un téléphone pour de longue période ou fréquemment:
- L'utilisation d'un casque d'écoute vous permet de maintenir une bonne posture tout en gardant vos bras libres

### 2. Posture téléphone



- Lors de vos conversations téléphoniques: Évitez de maintenir le téléphone entre votre épaule et votre oreille (tête penchée, épaule en élévation)

### 3. Posture téléphone



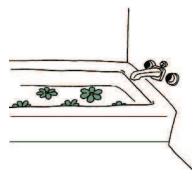
- Lors d'une conversation téléphonique:
- Maintenez le téléphone à votre oreille avec la main, en gardant la tête et le dos droit.
- Adoptez une bonne posture assise ou debout toute la durée de la conversation.

### 4. Transport de charges



- En faisant vos courses, votre épicerie ou si vous avez plus d'une chose à transporter:
- Essayer le plus possible de répartir les charges uniformément entre vos deux bras

### 5. XAVQ119



- Il est beaucoup plus sécuritaire pour vous d'utiliser un tapis ou des appliques antidérapants dans la baignoire
- Ceci réduit le risque de blessure et de chute dans la baignoire