



NATION
huronne-wendat

BULLETIN COVID-19

Vendredi 1^{er} mai 2020

RAPPEL DES MESURES D'URGENCES

LES RASSEMBLEMENTS INTÉRIEURS ET EXTÉRIEURS CONTINUENT D'ÊTRE INTERDITS AU QUÉBEC

Il ne faut tenir aucun rassemblement :

- ❖ De voisinage
- ❖ De famille
- ❖ D'amis et amies
- ❖ De jeunes
- ❖ Ou de toute autre nature

**Tout déplacement
non nécessaire,
doit être évité.**

TOUS LES DIMANCHES DE MAI :

Fermeture de tous les commerces de détails, à l'exception des pharmacies, des dépanneurs et des stations-services.

Les restaurants pourront demeurer ouvert pour les commandes à l'auto ou à emporter et pour la livraison. Et les épicerie pourront prendre les commandes en lignes et par téléphone et d'effectuer la livraison.

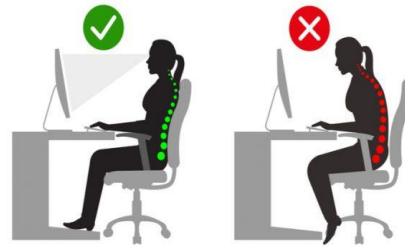


NATION
huronne-wendat

DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES

Ergonomie et télétravail temporaire

Nous souhaitons vous rappeler l'importance de bien adapter votre environnement de travail. Nous vous donnons 10 trucs et astuces pour être encore plus ergonomique :



- 1- Placez sur le bureau de votre ordinateur les raccourcis des dossiers utilisés régulièrement;
- 2- Appliquez la règle du 20-20-20 pour réduire la fatigue visuelle. À toutes les 20 minutes, regardez à une distance de 20 pieds (6 mètres) pendant 20 secondes;
- 3- Augmentez la vitesse de votre souris afin de réduire les mouvements du poignet, du coude et de l'épaule;
- 4- Utilisez les raccourcis clavier plutôt que la souris;
- 5- Vous portez des lunettes avec foyers progressifs? Abaissez l'écran de votre ordinateur pour le consulter sans bouger la tête;
- 6- Vous travaillez avec 2 écrans? Placez les écrans à la même hauteur, collés l'un sur l'autre. Si le pourcentage d'utilisation est équivalent, placez les 2 écrans face à vous. Si le pourcentage d'utilisation n'est pas équivalent, placez l'écran le moins utilisé à votre droite;
- 7- Levez-vous au moins une fois par heure pour vous dégourdir;
- 8- Variez régulièrement les ajustements de votre chaise de travail;
- 9- Tenez vos rencontres de courte durée en position debout;
- 10- Étirez-vous plusieurs fois par jour.

Nous vous invitons à consulter le document suivant pour vous aider à adapter votre espace de travail.

<https://entrac.ca/wp-cotent/uploads/2020/03/Guide-Ergonomie-teletravail-temporaire-par-Entrac.pdf>



Weekend printanier

La première fin de semaine du mois de mai s'annonce printanière avec de belles températures. N'hésitez pas à sortir prendre une marche et à profiter du beau temps! Prenez du temps pour vous et permettez-vous de décrocher! N'oubliez pas de garder une distanciation sociale de deux (2) mètres.

Pour plus d'informations, vous pouvez aller sur le site web au wendake.ca.

Si vous désirez recevoir nos communications par courriel, vous pouvez vous inscrire à l'infolettre au wendake.ca/infolettre sur le site web ou vous pouvez faire parvenir un courriel à communication@cnhw.qc.ca en nous indiquant votre prénom, nom, votre lieu de résidence et votre numéro de bande.