

## Liste de contrôle pour les travailleurs

	OK	PAS OK
<b>Hygiène</b>		
• Vous lavez-vous les mains à chaque fois que vous sortez et rentrez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Nettoyez-vous régulièrement les surfaces de contact ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Videz-vous régulièrement les poubelles ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Aérez-vous régulièrement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Veillez-vous à l'ordre et à la propreté ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sécurité</b>		
• Y a-t-il un détecteur de fumée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Les câbles électriques ne présentent-ils pas un risque de trébuchement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Maintenez-vous les passages dégagés ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Maintenez-vous les sols dégagés ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vous assurez-vous que les sols sont uniformes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Les tapis sont-ils bien fixés au sol ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Disposez-vous du matériel de premiers secours nécessaire à la maison ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Les installations électriques sont-elles en bon état ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Les rallonges ou les fiches multiprises ne sont-elles pas raccordées en série ou utilisées en permanence ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Les radiateurs et les appareils de chauffage portables ne sont-ils pas à proximité des objets inflammables ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Y a-t-il minimum 20 cm entre une lampe ou un spot et le rideau ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Connaissez-vous les numéros d'urgence ou les avez-vous affichés ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Bien-être physique</b>		
• Disposez-vous des équipements de travail appropriés ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Chaise de bureau adéquate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Bureau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Un écran à hauteur des yeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Un clavier séparé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Une souris d'ordinateur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Savez-vous comment utiliser vos équipements de travail de manière ergonomique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Savez-vous comment aménager au mieux votre espace de manière ergonomique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Alternez-vous régulièrement les positions ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Intercalez-vous suffisamment de pauses et d'exercices physiques ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Environnement de travail</b>		
• Disposez-vous d'un environnement de travail séparé/calme ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avez-vous assez de lumière du jour ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Disposez-vous d'un éclairage artificiel suffisant ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• La fenêtre est-elle à votre gauche ou à votre droite ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Aérez-vous régulièrement votre espace de travail ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pouvez-vous travailler dans une température de 21 °C - 24 °C ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Bien-être mental</b>		
• Maintenez-vous une routine de travail appropriée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Parvenez-vous à séparer suffisamment votre travail et votre vie privée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avez-vous établi un planning journalier ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Savez-vous clairement quelles sont vos tâches et ce que l'on attend de vous ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Êtes-vous impliqué dans la planification et la répartition du travail ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Entretenez-vous suffisamment de contacts avec vos collègues et votre supérieur hiérarchique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Organisation</b>		
• Traitez-vous les documents confidentiels en toute sécurité ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>