

## Dix façons de se protéger le dos au travail

1. Tenez l'enfant le plus près possible de vous et évitez les mouvements de torsion. Abaissez la barrière de la couchette avant d'en sortir un enfant. Si c'est opportun et sécuritaire, encouragez les tout-petits à monter ou à descendre les escaliers plutôt que de les porter.
2. Munissez-vous de meubles pour adultes tout autant que de chaises, de tables ou de bureaux adaptés aux enfants. Assoyez-vous sur des chaises confortables dotées d'un soutien dorsal lorsque vous bercez ou portez un enfant.
3. Assurez-vous que les tables à langer sont placées à une hauteur suffisante pour un adulte. Offrez un tabouret aux tout-petits pour qu'ils puissent grimper sur la table à langer (avec votre aide) plutôt que de les soulever.
4. Apportez une poussette lors des sorties où les enfants risquent de devenir trop fatigués pour marcher.
5. Portez de bonnes chaussures. Choisissez des chaussures antidérapantes confortables qui offrent un bon soutien plantaire et au reste du pied.
6. Entrez les articles de manière à pouvoir y accéder facilement, en plaçant les articles les plus lourds à hauteur de la taille. Utilisez un tabouret pour atteindre les articles situés sur les étagères les plus hautes.
7. Évitez de déplacer ou de soulever les meubles lourds seule.
8. Séparez les rebuts en charges gérables avant de les transporter, et utilisez un chariot pour les charges plus lourdes.
9. Évitez de vous pencher trop longtemps. Agenouillez-vous ou accroupissez-vous pour faire face aux enfants, afin de limiter ou d'éliminer la position penchée. Évitez de vous asseoir sur le sol en position inconfortable pendant de longues périodes. Si vous vous assoyez sur le sol, utilisez le mur ou un meuble comme soutien dorsal.
10. Soyez avisée. Informez le personnel des moyens de prévenir les blessures dorsales et utilisez un *Rapport d'incident* pour consigner le lieu et la circonstance de la blessure.