



Santé et sécurité au travail

Occupational Health and Safety

ÉVITEZ DE TOUCHER AUX ROBINETS AVEC VOTRE CONTENANT

AVOID TOUCHING SPIGOTS WITH YOUR CUP OR BOTTLE



CONSEILS PRATIQUES

- 1. Ne soulever pas une bouteille remplie d'eau si vous n'êtes pas certain de pouvoir supporter la charge de façon sécuritaire. Demandez de l'aide !**
- 2. Lorsque vous soulevez une bouteille remplie d'eau, assurez-vous de :**
 - * vous tenir debout près de la charge;
 - * plier les genoux et rentrer le menton dans la poitrine;
 - * débuter en soulevant la charge avec le poids de votre corps;
 - * soulever la charge en la retenant le plus près possible de votre corps;
 - * soulever la charge doucement pour ne pas perdre l'équilibre; et
 - * le plus important est de demander de l'aide!
- 3. Le refroidisseur d'eau doit être « nettoyé » au moins à tous les 3 mois par un technicien professionnel.**

USEFUL TIPS

- 1. Do not lift a full bottle of water if you are not sure you can handle the load safely. Ask for help!**
- 2. When lifting a full water bottle, be sure to:**
 - * stand close to the load;
 - * bend your knees and tuck chin into the chest;
 - * initiate lift with body weight;
 - * lift load as close to the body as possible;
 - * lift smoothly without jerking; and
 - * most importantly ask for help!
- 3. The water cooler should be "cleaned" at least every 3 months by a professional technician.**