



# Manipulation du matériel (AM) Participants

Manuel pour accompagner la formation interne

Créé par l'ASSCNB – novembre 2022



## Bienvenue

L'ASSCNB souhaite remercier toutes les personnes qui ont aidé à la mise en œuvre de ce programme. Des heures de recherches au Canada et autour du monde ont été nécessaires pour trouver les meilleures pratiques en date de l'année 2020.

Ce programme sur la manipulation du matériel et des résidents est conçu pour être efficace lorsqu'il est mis en œuvre avec l'équipement recommandé. Il est également conçu spécifiquement pour les foyers de soins du Nouveau-Brunswick.

Les ressources dont est tirée l'information comprennent : Electrolab Limited (SafeStart), Fraser Health (Provincial Safe Resident Handling Standards), SASWH (programme TLR), Accident Compensation Corporation (*The New Zealand Patient Handling Guidelines*, Work Safe Alberta [*No Unsafe Lift*]).

Nous remercions : Les employés et la direction de York Care Manor pour l'accès à leur établissement, les conseils d'experts et l'utilisation des lieux comme site pilote. Merci à Leah Thomas-Oson MSc. de Fraser Health, à Sandra Cripps, de la Saskatchewan Association for Safe Workplaces in Health (SASWH), et aux six sites pilotes : Westford Nursing Home, Villa Providence Shediac, Rexton Nursing Home, Salvation Army, Riverview Nursing Home, White Rapids Nursing Home et York Care Centre.

## Développeurs du projet

Marjorie Belzile, infirmière diplômée en soins infirmiers et en santé du travail, baccalauréat en administration de la santé      ASSCNB Coordonnatrice du programme/formatrice  
Denise Paradis      ASSCNB PDG/Directrice générale

## Qui sommes-nous?

**New Brunswick  
Continuing Care Safety  
Association Inc.**



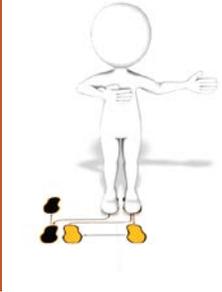
**Association de sécurité  
des soins continus  
du Nouveau-Brunswick Inc.**

L'Association de sécurité des soins continus du Nouveau-Brunswick (ASSCNB) est une association à but non lucratif créée en 2013 par l'Association des foyers de soins du Nouveau-Brunswick (AFSNB) et Travail sécuritaire NB dans le but non seulement de répondre aux besoins du secteur des foyers de soins, mais aussi de promouvoir la santé et la sécurité dans les soins à domicile, les soins de courte durée et les foyers de soins spéciaux.

Bien souvent, ceux qui prennent soin des personnes les plus vulnérables mettent leur propre sécurité en danger lorsqu'ils offrent des soins de qualité et qu'ils placent les besoins des résidents et des clients avant les leurs.

L'ASSCNB vise à offrir des programmes, des solutions et des outils économiquement avantageux et personnalisés qui permettront de répondre aux besoins des secteurs desservis tout en maintenant les normes élevées de soins offerts par ses membres.

Veuillez visiter le [www.nbccsa.com](http://www.nbccsa.com) pour plus d'information et d'autres cours qui pourraient vous intéresser.



## LIER LA SÉCURITÉ DES EMPLOYÉS ET DES RÉSIDENTS À DES SOINS DE QUALITÉ

S'ils ne se soucient pas de la sécurité de leurs employés, les foyers de soins ne peuvent offrir des soins de qualité supérieure à leurs résidents. Il ne peut y avoir de soins de qualité quand des risques et des raccourcis sont pris!

### NOTES :

---

---

---

---

---



Que signifie pour vous la sécurité?

## Exercice 1 – Raisons personnelles

Écrivez ce que vous aimez faire et que vous pourriez devoir renoncer à faire si vous subissiez une blessure grave.

---

---

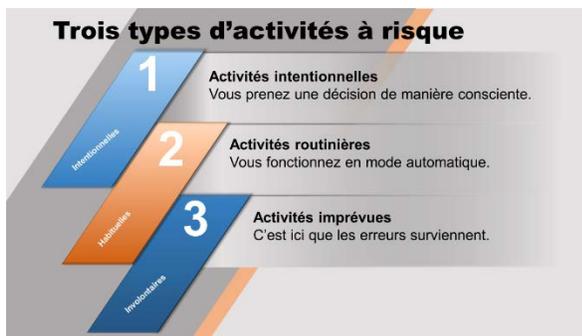
---

---

---

---

---



## Comportements risqués

NOTES :

---



---



---



---



---

## Exercice 2 – Évaluer les risques (5 minutes)

La sécurité est fonction du risque. Toute activité comporte un certain risque, la probabilité de se blesser plus ou moins sérieusement, que ce soit en marchant ou en manipulant des produits chimiques, en conduisant une voiture ou une moto, en travaillant avec des outils électroniques, en faisant de la soudure, en montant dans une échelle ou en sautant d'un avion.

1. Lequel de ces véhicules offre la meilleure protection?
  - a. Une voiture
  - b. Une moto
  
2. Lequel de ces véhicules offre la meilleure protection?
  - a. Une minifourgonnette avec des coussins gonflables intégrés
  - b. Une Corvette 1963 avec une carrosserie en fibre de verre
  
3. Quelle activité représente la plus grande quantité d'énergie (le plus grand risque)?
  - a. Marcher
  - b. Courir
  
4. Les accidents mortels en Formule 1 sont moins fréquents qu'auparavant. Pourquoi?
  - a. Mesures de protection améliorées
  - b. Réduction de l'énergie dangereuse (les voitures sont moins rapides qu'avant)

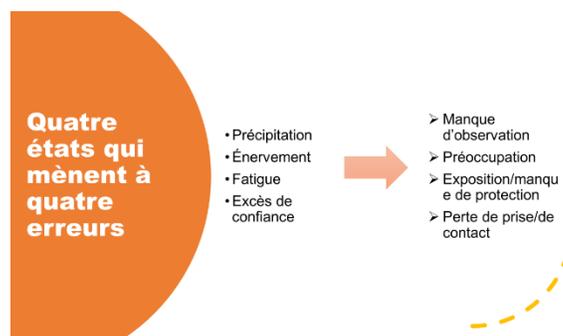
Jusqu'à maintenant, il a été relativement facile de déterminer les risques selon le niveau de protection et la quantité d'énergie dangereuse. Malheureusement, il est beaucoup plus difficile de calculer le risque d'inattention.

5. Lequel de ces comportements est le plus risqué?
  - a. Conduire à 130 km/h avec grande concentration
  - b. Conduire à 90 km/h en pensant à quelque chose d'autre
  - c. Difficile à dire : les deux comportements sont risqués
6. Laquelle de ces activités comporte le plus grand risque?
  - a. Courir
  - b. Marcher sans regarder où l'on va
7. Laquelle de ces industries implique la plus grande quantité d'énergie dangereuse?
  - a. Industrie de la santé
  - b. Industrie pétrolière
8. Lequel de ces domaines compte le plus grand nombre de blessures par personne?
  - a. Industrie de la santé
  - b. Industrie pétrolière
9. Il est difficile d'évaluer la probabilité qu'une personne porte attention, ou non, à ce qu'elle fait. D'un autre côté, nous savons que le risque d'inattention est :
  - a. Plus élevé lorsque nous réalisons une tâche pour la première fois
  - b. Plus élevé lorsque nous réalisons une tâche pour la centième fois
10. Nous savons également que le risque d'inattention est plus élevé lorsque nous sommes :
  - a. Pressés
  - b. Fatigués
  - c. Frustrés

---

*Vous ne pouvez pas laisser une blessure dans votre casier au travail. C'est quelque chose qui peut vous suivre pour le restant de votre vie.*

---





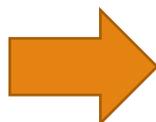
## ÉTUDES DE CAS



« J'EFFECTUAIS LE TRANSFERT D'UNE RÉSIDENTE DE LA TOILETTE À SON FAUTEUIL ROULANT. APRÈS QUE JE L'AI SOULEVÉE ET QUE J'AI PORTÉ SON POIDS, ELLE M'INDIQUE ÊTRE INCAPABLE DE BOUGER SA JAMBE DROITE ET ME DEMANDE DE LA BOUGER POUR ELLE. TOUT EN SUPPORTANT SON POIDS, TOUJOURS DANS LA SALLE DE BAIN, IL N'Y AVAIT SIMPLEMENT PAS ASSEZ D'ESPACE POUR QUE JE ME PENCHE. J'AI DONC DÛ M'ACCROUPIR TOUT EN VEILLANT À LA SÉCURITÉ DE LA RÉSIDENTE EN UTILISANT UNE MAIN POUR LA SOUTENIR ET L'AUTRE POUR AMENER SA JAMBE DROITE VERS L'AVANT. »

### Condition

- Précipitation
- Énervement
- Fatigue
- Excès de confiance



### Erreur

- Manque d'observation
- Préoccupation
- Exposition/manque de protection
- Perte de prise/de contact

---

*N'oubliez pas qu'un raccourci peut entraîner une blessure permanente. Allez-vous prendre ce risque?*

---

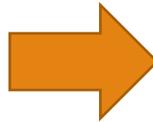




« POUR VIDER LE SAC DE LINGE SALE DANS LES BACS DE TRIAGE, J'AI RETIRÉ LA MOITIÉ DES VÊTEMENTS DU SAC POUR LES METTRE DANS LE CHARIOT DE TRANSPORT. J'AI SOULEVÉ LE SAC DE LINGE SALE ET JE L'AI SECOUÉ AU-DESSUS DU BAC DE TRIAGE. LE LINGE SALE N'EST PAS SORTI DU SAC, CAR LES VÊTEMENTS ÉTAIENT TROP TASSÉS. »

### Condition

- Précipitation
- Énervement
- Fatigue
- Excès de confiance



### Erreur

- Manque d'observation
- Préoccupation
- Exposition/manque de protection
- Perte de prise/de contact

#### Techniques to reduce Mistakes

Mindful	Think	Watch	Modify
Be mindful as to what condition you may be in and change your approach accordingly to prevent a critical mistake.	Think of how many near misses you've been through to avoid a serious injury.	Pay attention to risky behaviours from your colleagues and how that increases the chances of being hurt.	Modify your habits to reduce your risks

*Prendre conscience que vous êtes en train de commettre une erreur critique est un aspect très important de la prévention des blessures. Une fois qu'une erreur critique a été commise, la gravité de vos blessures dépend uniquement de votre chance ou de la quantité d'énergie dangereuse impliquée.*

## Exercice 3 – Réagir aux conditions

1. Lorsque vous savez que vous êtes en retard et qu'il est presque certain que vous n'arriverez pas à l'heure, la première chose à faire est :
  - a. D'appeler pour informer que vous serez en retard et de trouver une solution
  - b. De conduire le plus rapidement possible pour éviter d'avoir à prévenir quelqu'un
2. Généralement, lorsque les personnes sont énervées, elles :
  - a. Oublient de se concentrer sur leur tâche
  - b. Prennent plusieurs respirations profondes pour se calmer
  - c. Montrent de la précipitation
3. Montrer trop de confiance la condition à laquelle il est le plus facile de réagir :
  - a. Vrai
  - b. Faux
4. Dès que vous réalisez que vous montrez de la précipitation, de la fatigue ou de la frustration), vous devriez :
  - a. Essayer de ralentir ou de vous calmer (si possible)
  - b. Garder les yeux sur la tâche que vous réalisez
  - c. Vous concentrer sur ce que vous faites
  - d. Vérifier s'il y a quelque chose qui pourrait vous faire perdre l'équilibre, l'adhérence ou la prise, et garder cela à l'esprit.



*RESPONSABILITÉ/DILIGENCE RAISONNABLE*

## Droits des employés

**DROIT DE SAVOIR** quels sont les risques/dangers associés à l'emploi

**DROIT DE PARTICIPER** aux programmes de santé et de sécurité

**\*DROIT DE REFUSER** toute tâche ou tout travail considérés comme dangereux

\*Vous devez suivre les étapes établies par Travail sécuritaire NB.

1. Arrêtez la tâche (en vous assurant que personne n'est en danger en l'interrompant ) et signalez la situation à votre superviseur. Le superviseur enquêtera pour déterminer si la tâche est dangereuse. Si la tâche n'est pas sécuritaire, vous et votre superviseur travaillerez ensemble pour répondre à vos préoccupations relatives à la sécurité et vous permettre de reprendre votre tâche. Si vous estimez que le problème de sécurité n'est toujours pas résolu, passez ensuite à la deuxième étape.
2. Faites part de vos inquiétudes à un membre du Comité mixte de santé et de sécurité (CMSS). Le CMSS enquêtera pour déterminer si la tâche est dangereuse. Si la tâche n'est pas sécuritaire, le Comité travaillera avec vous et votre superviseur afin de trouver une solution pour résoudre le problème. Si vous estimez malgré tout que la tâche n'est toujours pas sécuritaire, passez à la troisième étape.

3. Si le CMSS a jugé que la tâche est sécuritaire, mais que vous estimez toujours qu'elle ne l'est pas, demandez qu'un responsable de Travail sécuritaire NB soit contacté pour déterminer si la tâche est sécuritaire ou non. Ses conclusions seront finales : soit la tâche sera jugée sécuritaire et vous devrez continuer votre travail, soit la tâche sera jugée dangereuse et l'employeur devra corriger la situation.

**Note :** Dans le domaine des soins de santé, certaines tâches sont jugées risquées. Vous ne pouvez pas refuser d'accomplir ces tâches si elles peuvent faire la différence entre la vie et la mort des résidents.

## Responsabilités des employés

**RESPECTER** les politiques de l'employeur

**ÊTRE RESPONSABLE** de sa manière de travailler

SUIVRE des **formations** et **UTILISER** les compétences apprises

Utiliser l'équipement de manière sécuritaire

**SIGNALER** tout ce qui n'est pas sécuritaire

Vous êtes responsable de vos propres actions. Vous avez le droit de signaler un problème, mais vous avez également la responsabilité de le faire!

## Diligence raisonnable

Chaque membre du personnel a la responsabilité légale d'agir avec un soin raisonnable, ou une diligence raisonnable, dans l'exercice de ses fonctions.

Vous devez prendre **TOUTES LES PRÉCAUTIONS RAISONNABLES POUR VOUS PROTÉGER ET POUR PROTÉGER VOS COLLÈGUES**. Vous devez travailler de manière sécuritaire et respecter toutes les politiques, les procédures et les réglementations de santé et de sécurité.

---

*Dire « je ne savais pas » ne permet pas de prouver votre diligence raisonnable.  
Demandez-vous plutôt : « Ai-je cherché à savoir? »*

---

### Facteurs individuels

Le risque d'une blessure grave et permanente augmente en fonction de

- Blessure antérieure
- Maladie ou médication
- Âge (plus de 40 ans)
- Grossesse
- Fumer
- Obésité

### Facteurs secondaires

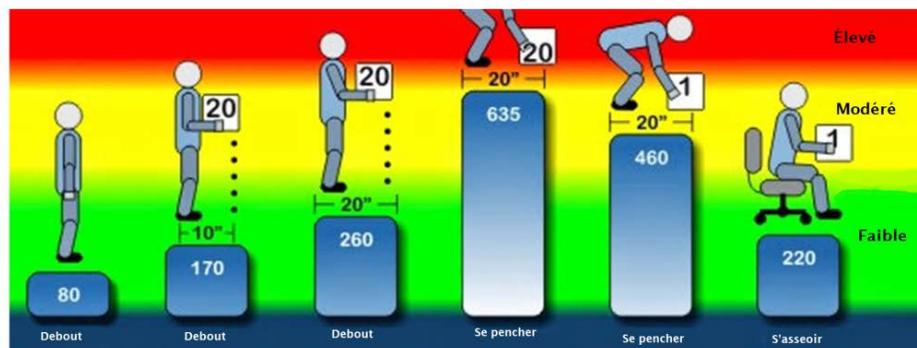
- Stress
- Mode de vie sédentaire
- Heures supplémentaires
- Température
- Passe-temps sollicitant le corps de manière semblable

## Exercice 4 – Tâches dans des positions inconfortables (5 minutes)

Quelles sont les tâches que j’accomplis pendant la journée, au travail ou à la maison, qui peuvent me mettre dans une position inconfortable?

Tâche?	Moyens de l’éviter?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

### Forces appliquées (Pensez à un balancier)



## Forces appliquées pendant un soulèvement

*Pensez aux diverses tâches que vous réalisez chaque jour. N’oubliez pas de considérer ces forces lorsque vous soulevez quelque chose. Considérez également le nombre de fois où vous soulevez quelque chose pendant la journée. Le poids peut devenir assez important.*



## MÉCANIQUE CORPORELLE SÉCURITAIRE

**Mécanique corporelle sécuritaire**

- Règle n° 1 : Utilisez votre tête et non votre corps!
- Utiliser une mécanique corporelle sécuritaire signifie suivre un ensemble de principes permettant de réduire la pression sur le corps lors de tâches physiques.
- Ces principes protègent les muscles et les tissus articulaires vulnérables de l'usure excessive et des blessures.

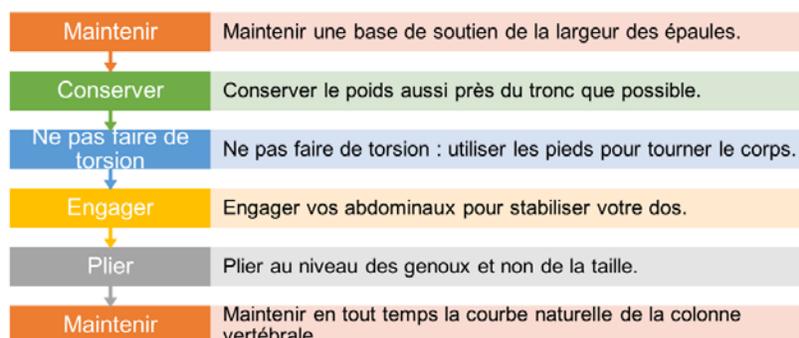


## N'OUBLIEZ PAS

- Utilisez votre tête, pas votre corps!
- Utilisez la technique nécessitant le moins d'effort physique.
- Utilisez les grands groupes musculaires et les articulations.
- Évitez la surcharge, même pour les objets « légers ».
- Le bacon est comme les muscles tendineux de votre dos.
- **À défaut de planifier, vous vous préparez à échouer!**

## À quoi ressemble une mécanique corporelle sécuritaire?

### À quoi ressemble une bonne mécanique corporelle?



# N'OUBLIEZ PAS

- Oreilles au-dessus de vos épaules
- Épaules au-dessus de vos hanches
- Bras le long du corps
- Pieds écartés de la largeur des épaules
- Genoux légèrement fléchis

## Comment y arriver?



---

### Étape 1. Évaluation

---

- Auto-évaluation – Avez-vous déjà une blessure? Agissez-vous avec précipitation? – Ralentez. Montrez-vous un excès de confiance? – Utilisez vos yeux avant d'utiliser votre corps. Êtes-vous dans un état de distraction ou d'énerverment?

Accordez toute votre attention!

- Considérez l'objet et son poids. Est-il facile ou difficile à empoigner? Le poids peut-il se déplacer? Est-il préférable d'être une ou deux personnes? Sur quelle distance doit-il être déplacé avant d'utiliser un dispositif d'assistance mécanique?
- Sachez à l'avance où vous allez déposer l'objet et vérifiez si des escaliers ou des rampes se trouvent sur le parcours. (les yeux avant le corps)
- Assurez-vous que la voie est exempte d'obstacles ou de dangers de glisser. (les yeux avant le corps)
- Faites attention aux clous, aux éclats ou à tout ce qui pourrait causer une blessure. (les yeux avant le corps)
- Considérez l'ensemble de la procédure. – N'agissez pas par excès de confiance! Utilisez vos yeux avant de déplacer votre corps. Ne vous laissez pas distraire! Et si vous éprouvez de la fatigue ou vous rétablissez d'une ancienne blessure... demandez de l'aide!

---

### Étape 2. Préparation

---

- Portez l'équipement de protection approprié : des gants qui permettent une prise sécuritaire et des chaussures de sécurité (antidérapantes dans les endroits mouillés ou avec des embouts de protection renforcés en cas de charge échappée).
- Ayez tous les outils et l'équipement dont vous aurez besoin à proximité.
- Assurez-vous que votre collègue est disponible et capable de vous aider (au besoin).
- Préparez-vous à ce qui pourrait mal aller.
- Libérez la voie.

---

### Étape 3. Déplacement

---

#### **Soulevez :**

- Placez-vous face à la charge avec les pieds écartés de la largeur des épaules, un pied légèrement devant l'autre.
- Fléchissez les genoux et gardez le dos droit (pas vertical, mais penché vers l'avant), avec le menton rentré afin d'aligner le cou et la tête. Verrouillez cette position!
- Empoignez la charge et rapprochez-la de votre corps, avec les bras et les coudes bien collés sur les côtés de votre corps.
- Soulevez la charge graduellement et en douceur à l'aide des muscles des jambes, et non du dos, pour faciliter le soulèvement.

#### **Transportez :**

- Déplacez-vous de manière stable et lente, en gardant la charge près du corps et bien équilibrée.
- Faites pivoter les pieds pour déplacer l'ensemble du corps lorsque vous changez de direction, car le fait de ne tourner que le haut du corps provoque des tensions importantes. Pas de torsion!
- Lorsque vous passez par des portes ou entre des machines, ajustez votre prise ou tournez la charge légèrement pour que vos doigts ne se coincent pas. Utilisez vos yeux avant d'utiliser votre corps. Accordez toute votre attention à ce que vous faites.

#### **Déposez :**

- Pour déposer la charge, inversez les étapes du soulèvement : fléchir les genoux, maintenir le dos droit et placer les pieds dans la bonne position.
- Si la charge doit être placée au niveau des épaules ou plus haut, prévoyez de la déposer au niveau de la taille et changez votre prise avant de compléter le soulèvement. – Assurez-vous d'avoir déterminé les risques liés au soulèvement d'objets lourds au-dessus des épaules – une telle situation devrait être corrigée et ne doit pas constituer la norme.
- Pour vous assurer que vos doigts ne se trouveront pas coincés sous la charge lorsque vous la déposerez, déposez un côté ou un coin au sol ou sur la table, et faites glisser vos mains sur le côté de l'objet avant de le pousser jusqu'à l'endroit voulu.

---

### Étape 4. Évaluez

---

- Est-ce que le déplacement s'est déroulé comme prévu?
- Y a-t-il eu de l'inconfort ou des positions difficiles à maintenir? Y avait-il des objets qui gênaient vos mouvements?
- Est-ce que vous vous sentiez en sécurité? Qu'en était-il de votre partenaire? (le cas échéant)
- Corrigez toute mauvaise technique ou manque de communication avec votre collègue.

#### **Autres éléments à prendre en considération**

En plus de connaître les bonnes techniques pour soulever, déplacer et déposer une charge, il est important de bien évaluer la portée de la tâche et sa propre force. Demandez de l'aide si la charge est trop lourde et inconfortable (trop grande ou trop longue) pour la gérer de manière sécuritaire par vous-même.

Lorsque vous soulevez un objet en équipe, une personne donne l'ordre de soulever, de tourner et de déposer. Tous les membres de l'équipe effectuent ces tâches en même temps. Ils devraient se déplacer lentement et de manière stable, en gardant la charge au même niveau et le poids distribué de manière égale, sans changer leur prise lors du transport.



## RÈGLES GÉNÉRALES POUR LE DÉPLACEMENT SÉCURITAIRE D'OBJETS

**POUSSER EST PLUS EFFICACE ET SÉCURITAIRE QUE TIRER.**

### RÈGLES POUR POUSSER

- Empoignez l'objet à la hauteur des coudes et gardez les bras près du corps.
- Utilisez vos jambes et votre poids corporel pour vous déplacer en douceur.
- Réduisez l'effort et amortissez-le progressivement pour arrêter en douceur.
- Ne faites pas de torsion au niveau des hanches ni de mouvements soudains.

### RÈGLES POUR TIRER

- Concentrez-vous sur la contraction de vos muscles abdominaux pour réduire la pression sur votre dos.
- Placez-vous face à la charge.
- Une fois que vous avez commencé à tirer, faites de petits pas en arrière.
- Ne faites pas de torsion au niveau des hanches ni de mouvements soudains.

### RÈGLES GÉNÉRALES POUR SOULEVER

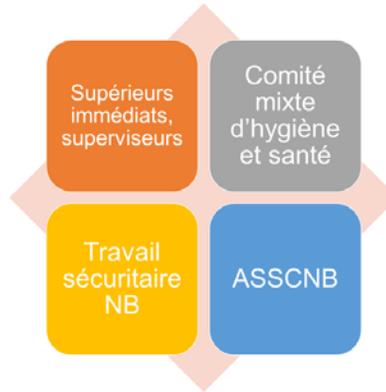
- Positionnez votre corps le plus près possible de l'objet.
- Gardez vos bras le plus près possible de votre corps (ne soyez pas une bascule).
- Utilisez la puissance de vos jambes et du centre de votre corps.
- Ne vous pliez pas au niveau de la taille.
- Évitez de soulever un objet à partir du sol.
- Élevez ou abaissez la surface de travail pour l'adapter à la taille de la personne qui travaille.
- Placez un coussinet au niveau des épaules pour plus de confort.
- Porter des gants de la bonne grandeur qui augmentent la stabilité de la prise.
- Inspectez les lieux et planifiez votre itinéraire en considérant tout changement possible de la résistance, comme un tapis, des objets obstruant le chemin, des pieds de résidents ou des surfaces inégales. **(Les yeux avant le corps!)**



## EXERCICES PRATIQUES

	<p><b>Conseil de golfeur</b></p> <p>Utilisez votre main libre pour vous tenir à une structure afin de soutenir le haut de votre corps lors du soulèvement d'un objet.  Engagez vos abdominaux.  Fléchissez légèrement le genou de la jambe qui soutient votre poids et soulevez votre autre jambe en ligne droite derrière vous alors que vous vous penchez vers l'avant pour ramasser l'objet, en vous pliant au niveau des hanches.  Empoignez l'objet fermement, poussez sur la surface fixe alors que vous redescendez votre jambe arrière et replacez le haut de votre corps en position verticale.</p>
	<p><b>Soulèvement à une main avec flexion partielle des jambes</b></p> <p>Tenez-vous debout à côté de l'objet.  Engagez vos abdominaux.  Sortez le fessier, fléchissez les genoux et empoignez l'objet.  Dépliez vos jambes pour revenir en position debout.  Tenez votre bras libre loin de votre corps pour contrebalancer le poids.  Faites de petits pas et gardez le dos droit.</p>
	<p><b>Fente partielle à une main</b></p> <p>Tenez-vous debout à côté de l'objet.  Écartez vos pieds de la largeur des épaules, une jambe légèrement devant l'autre.  Placez une main sur une surface fixe ou sur votre cuisse pour vous soutenir.  Engagez vos abdominaux.  Sortez le fessier, fléchissez les genoux et baissez-vous lentement pour empoigner la poignée de l'objet.  Empoignez l'objet et regardez vers l'avant, la tête alignée avec votre dos.  Pour vous soutenir, poussez sur la surface ou sur votre cuisse alors que vous soulevez le poids.  Soulevez l'objet en dépliant vos jambes jusqu'à la position debout et en poussant doucement vos hanches vers l'avant.</p>
	<p><b>Soulèvement avec flexion des jambes</b></p> <p>Tenez-vous face à l'objet.  Placez-vous avec les jambes écartées en positionnant l'objet entre vos genoux.  Engagez vos abdominaux.  Sortez le fessier, fléchissez les genoux et pliez-vous au niveau des hanches et des genoux pour vous baisser au niveau de l'objet.  En gardant vos coudes près de votre corps et vos bras entre vos genoux, empoignez l'objet et regardez vers l'avant, la tête alignée avec votre dos.  Redressez-vous en poussant les hanches vers l'avant et en fléchissant les jambes pour soulever l'objet.</p>
	<p><b>Soulèvement en trépied/avec fente</b></p> <p>Placez un pied à côté de l'objet.  Engagez vos abdominaux.  Sortez le fessier, fléchissez les genoux et baissez-vous lentement pour mettre un genou au sol.  Positionnez l'objet près du genou au sol.  Empoignez l'objet fermement avec les deux mains.  Tirez l'objet jusqu'au milieu de la cuisse et soulevez-le pour le transférer à la cuisse opposée.  Si possible, placez les deux avant-bras sous l'objet avec les paumes orientées vers le haut et serrez l'objet contre votre ventre et votre poitrine.  Préparez-vous pour le soulèvement.  Regardez vers l'avant, la tête alignée avec votre dos.  Soulevez l'objet vers le haut en dépliant vos jambes et en vous assurant de maintenir votre colonne en position neutre.</p>

## Où puis-je obtenir l'information?



### **SUPERVISEUR/GESTIONNAIRE**

COMMENT JOINDRE CETTE PERSONNE :

---

---

---

### **MEMBRE DU COMITÉ MIXTE DE SANTÉ ET DE SÉCURITÉ**

COMMENT JOINDRE CETTE PERSONNE :

---

---

---

### **TRAVAIL SÉCURITAIRE NB**

COMMENT JOINDRE CET ORGANISME :

VISITEZ SON SITE WEB AU : [www.worksafenb.ca](http://www.worksafenb.ca)

### **ASSOCIATION DE SÉCURITÉ DES SOINS CONTINUS DU NOUVEAU-BRUNSWICK**

COMMENT JOINDRE CETTE ASSOCIATION :

VISITEZ SON SITE WEB AU : [www.nbccsa.com](http://www.nbccsa.com)

***N'OUBLIEZ PAS, VOUS ÊTES RESPONSABLES D'OBTENIR DES RÉPONSES. DIRE QUE VOUS NE SAVIEZ PAS N'EST PAS ACCEPTABLE AUX YEUX DE LA LOI. DEMANDEZ-VOUS PLUTÔT OÙ IL VOUS EST POSSIBLE DE TROUVER L'INFORMATION ET VOUS FEREZ TOUJOURS PREUVE DE DILIGENCE RAISONNABLE!***

---



**New Brunswick  
Continuing Care Safety  
Association Inc.**



**Association de sécurité  
des soins continus  
du Nouveau-Brunswick Inc.**