

# PANDEMIE (COVID 19)

## Fiche conseil santé et sécurité au travail TÉLÉTRAVAIL



Le Coronavirus étant toujours en circulation sur le territoire, le télétravail est une des mesures pour limiter sa propagation. De nouveaux risques liés à cette nouvelle organisation peuvent apparaître, bien que celui-ci se déroule à domicile.

Groupama vous accompagne en vous proposant des **conseils de prévention simples**.

### ◉ PEUT-ON IMPOSER LE TÉLÉTRAVAIL ?

Pour rappel, en temps normal, le télétravail peut être mis en place suite à la demande d'un collaborateur. L'employeur et le collaborateur doivent être d'accord sur les modalités de mise en pratique.

En revanche, en période de crise, le télétravail devient indispensable pour limiter les contacts physiques, protéger la santé de ses salariés et lutter contre la propagation du virus.

### ◉ QUEL REGLEMENTATION POUR LE TÉLÉTRAVAIL ?

Que cela soit en période normale ou en période de crise, la réglementation ainsi que les règles de l'établissement s'appliquent au télétravail.

La crise sanitaire n'exonère pas l'employeur de ses obligations en matière de sécurité et de protection de la santé de son personnel.

Le domicile de votre collaborateur devient son lieu de travail: il est donc important de poursuivre et d'adapter la prévention tout au long de cette période, et de garder trace des mesures entreprises.

Le cas échéant, il conviendra d'intégrer le risque de pandémie dans son DUERP (Document Unique Évaluation des Risques Professionnels) ainsi que les mesures mises ou à mettre en place.



**Groupama**  
la vraie vie s'assure ici



## ○ SUR QUELS THÈMES LA PRÉVENTION DOIT-ELLE ÊTRE AXÉE ?

### 1. LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Pour rappel, les risques psychosociaux appelés RPS, regroupent le stress pouvant être lié à différentes situations de travail, les violences externes (incivilités, agressions d'un administré...) ou les violences internes (conflits importants entre deux personnes, harcèlement...). Les RPS peuvent engendrer un mal-être, un épuisement professionnel, une souffrance mentale/physique.

En période de crise sanitaire et de télétravail, certaines situations de travail à risque peuvent **apparaître ou s'amplifier**.

Voici quelques points de vigilance et des conseils pour les prévenir.

#### L'AMPLITUDE DU TRAVAIL :

Afin de limiter les amplitudes horaires trop importantes, il peut être conseillé au collaborateur de **définir ses horaires**, le plus simple étant de maintenir ses horaires habituels. Il peut également être envisagé d'aménager ses horaires voire ses jours de travail en fonction des besoins personnels. Ces horaires habituels ou non habituels peuvent, par exemple, être précisés en signature de mail pour informer les administrés, les fournisseurs...

#### LE TRAVAIL ISOLÉ :

Si votre collaborateur vit seul, il se retrouve en situation de travail isolé de façon physique. Mais l'ensemble des télétravailleurs deviennent dans ce contexte des **collaborateurs isolés** c'est-à-dire qu'ils sont détachés de l'organisation et, éventuellement de l'équipe, à laquelle ils appartiennent.

Il est donc important de maintenir un **lien régulier**, que cela soit de **manière individuelle et collective** :

- **Contacter individuellement** son collaborateur par téléphone, messagerie instantanée, mail,
- Instaurer un **rituel d'équipe** (café en visio le matin, réunion collective hebdo, network, sondage hebdomadaire) via les outils de collaborations virtuels permet de conserver le sentiment d'appartenance à un groupe,
- Permettre un espace virtuel et communautaire où les collaborateurs peuvent **partager leur quotidien**: envoyer des photos d'eux en travaillant, poster des commentaires non liés au travail..
- Mettre en place une **cellule d'aide informatique** pour aider les collaborateurs moins à l'aise,
- **Accepter** que l'engagement de certains collaborateurs soit moins important en cette période (environnement familial, contexte sanitaire...).

Un point de vigilance plus particulier devra être fait pour les personnes étant **seules à leur domicile** ainsi qu'aux **encadrants** qui peuvent se retrouver en difficulté avec leur équipe face à cette situation.

**En cas d'alerte quelconque, il existe des prestataires spécialisés dans l'écoute psychologique. Les psychologues peuvent avoir une action spécifique de «gestion de crise» ou une simple écoute bienveillante.**



**Groupama**  
la vraie vie s'assure ici



## 2. LES POSTURES DE TRAVAIL

Ces nouveaux postes et environnements de travail peuvent générer l'adoption de postures contraignantes (travail assis prolongé, dos penché, ordinateur mal positionné...). Ces postures peuvent entraîner à la longue des douleurs au niveau des membres supérieurs (cou, épaules, poignets, dos...).

### L'Espace de travail :

Recommander au collaborateur de définir un **espace de travail dédié** si possible dans une pièce isolée. Cette situation n'étant pas toujours possible, on recommandera d'éviter le travail dans un canapé, un lit et privilégier les tables de salle à manger ou cuisine pour s'installer au mieux.

### Le Matériel :

Il convient de fournir le matériel nécessaire pour que le collaborateur puisse s'installer au mieux:

- **Ordinateur portable** : le travail continu sur écran portable est à limiter (flexion permanente de la tête en avant ce qui peut générer des douleurs cervicales voire des problèmes de dos). Un écran fixe sur lequel relier son ordinateur portable ou un rehausseur d'écran portable peuvent être une solution.
- **Écrans fixes**: en nombre adapté à l'activité.
- **Accessoires**: casque téléphonique, souris, clavier, rehausseur.

### La durée du travail :

Il est important de conseiller au collaborateur de faire des **pauses régulières** (au maximum toutes les 2h) afin de changer de postures (limiter la posture assise continue) et se couper visuellement de l'écran.

## 3. LA COMMUNICATION SUR LE BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL DES COLLABORATEURS :

### Des conseils peuvent être régulièrement envoyés aux collaborateurs:

- Sur **l'installation à son poste** : de courts e-learning existent sur la manière de s'installer un espace de travail dans son salon (hauteur de l'écran, positionnement sur la chaise, luminosité ambiante, exercices pour les yeux...)
- Sur **les bienfaits de l'activité physique** : il existe plusieurs sites qui proposent des challenges en équipe à la maison ou des vidéos de séances de sport.
- Sur la **gestion du stress** : il existe des webinars ou des TEDx qui proposent des méthodes spécifiques.

### EDITION : AVRIL 2021

Ces informations vous sont données à titre purement indicatif, dans un but préventif. Le cas échéant, elles ne dispensent pas de faire appel à un spécialiste qualifié. Aucune responsabilité ne pourra être retenue contre Groupama du fait de l'usage de ce document.

