

# PRÉVENEZ LES DOULEURS ET LES BLESSURES AU TRAVAIL!

Les troubles musculo-squelettiques (TMS), plus communément appelés douleurs et blessures, peuvent être graves et entraîner une invalidité chez les travailleuses et travailleurs ontariens. La prévention des TMS devrait être un programme clé de chaque lieu de travail.

## LES RISQUES DE TMS LIÉS AU TRAVAIL COMPRENNENT :

1. Prendre des positions inconfortables
2. Garder une partie du corps dans une seule position sans prendre de pause
3. Transporter, lever, abaisser, pousser ou tirer des charges lourdes ou inconfortables
4. Effectuer des tâches répétitives sans prendre de pause



## LES EMPLOYEURS DEVRAIENT :

1. Former les travailleuses et travailleurs sur les risques de TMS liés à leur emploi
2. Demander aux travailleuses et travailleurs de signaler les symptômes et les préoccupations liés aux TMS
3. Repérer les risques de TMS liés à un emploi et collaborer à la mise en oeuvre de solutions
4. Effectuer un suivi pour s'assurer que les solutions fonctionnent

Renseignements supplémentaires :  
[www.ontario.ca/securiteautravailontario](http://www.ontario.ca/securiteautravailontario)

cspaat  
ONTARIO

Ontario

Santé  
et sécurité  
ONTARIO