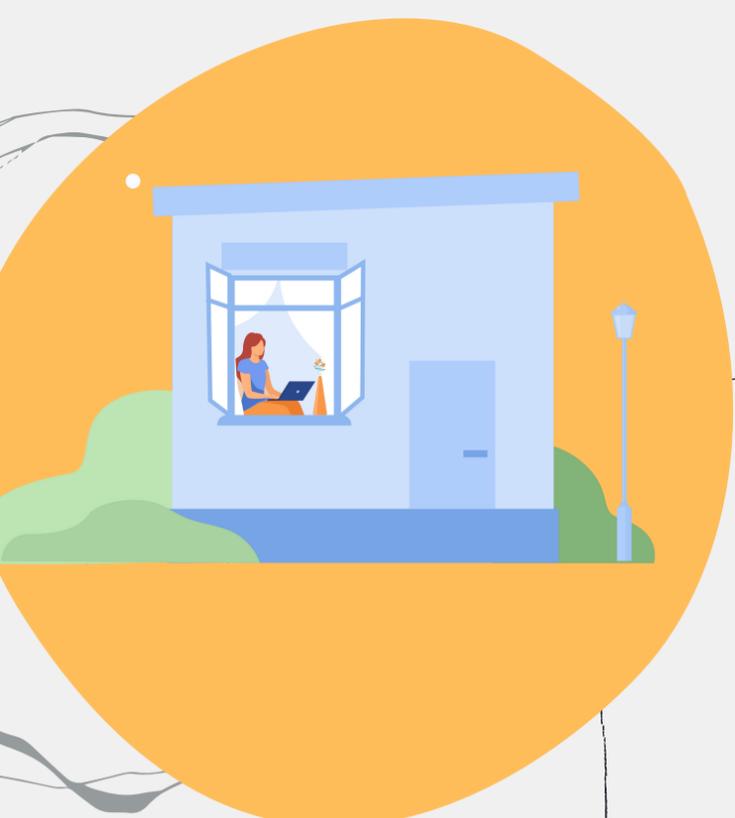
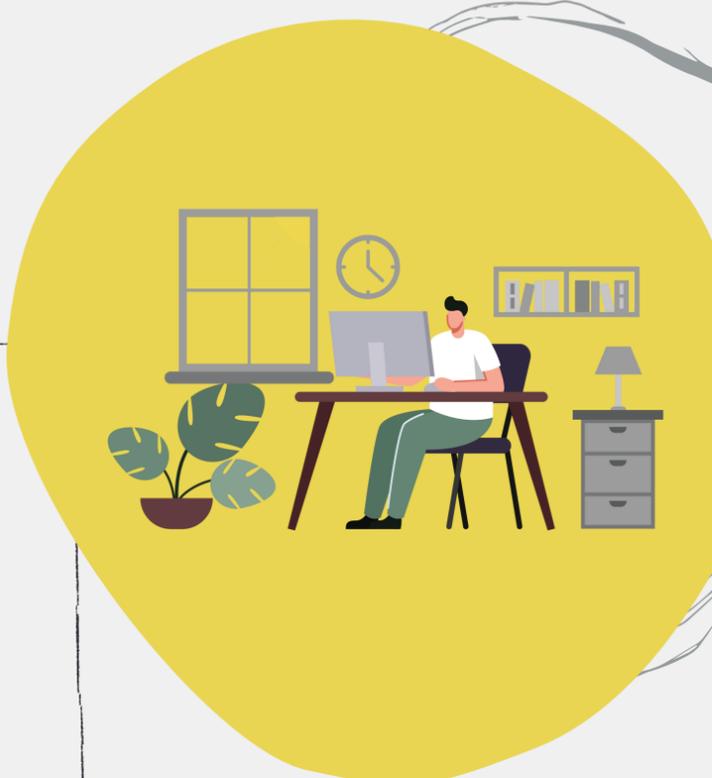


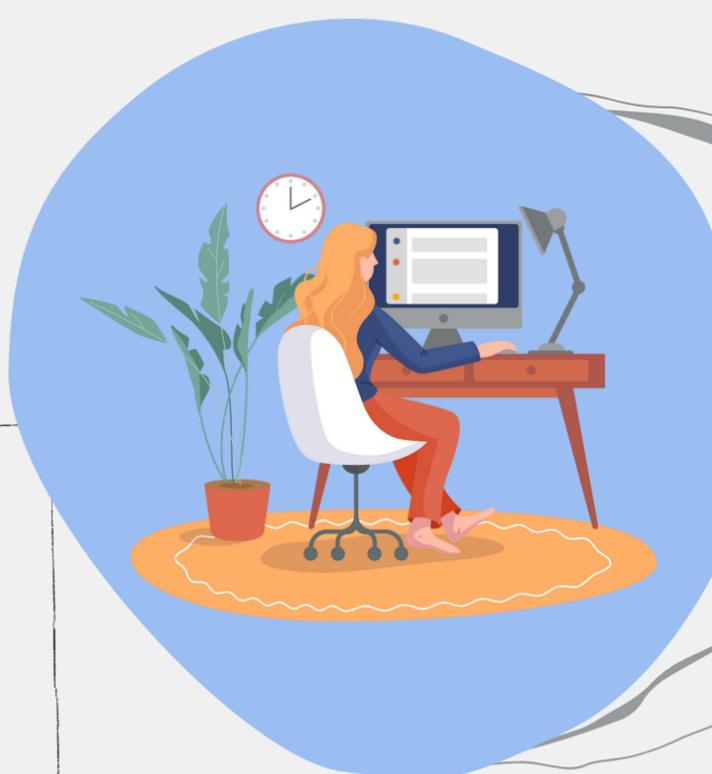
# Télétravail

## #1 Bien aménager son espace de travail en 5 étapes

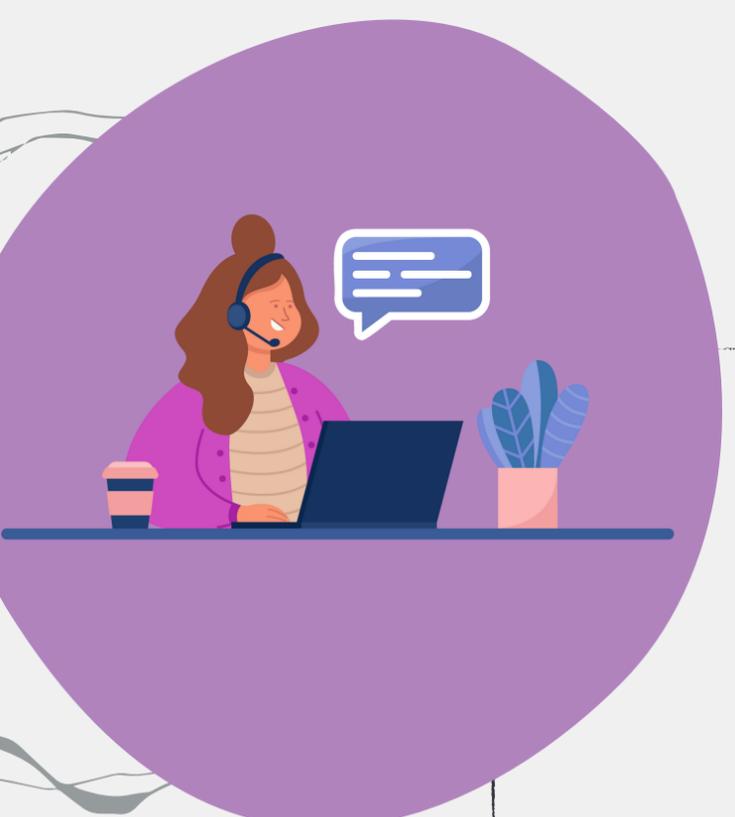
1 Privilégiez un endroit **calme et lumineux** et si possible, dédié au travail



2 Pensez à **aérer** pour travailler dans un environnement sain.



3 Créez un poste de travail **ergonomique** avec une table et un siège confortable.



4 Isolez-vous du bruit grâce à un **casque** pour vos visio-conférences et appels.



5 Quittez régulièrement votre écran des yeux et pensez aussi à vous **lever toutes les 30 minutes**.