



# Ce printemps, nettoyez votre maison, votre bureau et votre voiture pour mener une vie plus saine

Votre environnement – à la maison, au travail ou dans la voiture – a une incidence directe sur votre santé. Faire un grand ménage de printemps qui cible tous les endroits négligés ou oubliés peut réduire le stress, mettre un terme au désordre et accroître votre bien-être.

**Prenez un nouveau départ**  
**Nos conseils vous aideront à entreprendre votre ménage de printemps :**

## À la maison



- > Époussetez les étagères, les événements, les appareils électroniques et les endroits difficiles d'accès, comme les pales du ventilateur, les plinthes et les moulures de plafond.
- > Passez l'aspirateur et nettoyez les planchers, les tapis et les divans.
- > Lavez les fenêtres (à l'intérieur et à l'extérieur, là où c'est possible), les stores et les rideaux. N'oubliez pas de nettoyer aussi les moustiquaires et les rebords des fenêtres.
- > Récurvez la saleté accumulée entre les carreaux de la cuisine et de la salle de bain.
- > Remplacez les piles des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone.
- > Désencombrez les placards, les armoires à pharmacie, les classeurs, etc., en vous débarrassant de tout ce dont vous n'avez pas besoin.

## Au travail



- > Faites le ménage de vos tiroirs régulièrement et servez-vous de séparateurs.
- > Désencombrez votre surface de travail en y laissant seulement ce que vous devez avoir à la portée de la main.
- > Gardez le contrôle des petites tâches organisationnelles, comme le classement et le traitement des factures.
- > Mettez de l'ordre sur le bureau de votre écran d'ordinateur en supprimant les icônes inutiles.
- > Essuyez votre bureau, votre téléphone, votre clavier et votre écran avec un chiffon désinfectant, une fois par semaine.
- > Utilisez des bacs, des chemises, etc., afin de créer un système de classement pour vos papiers.

## Dans la voiture



- > Emportez tout déchet avec vous chaque fois que vous sortez de votre véhicule.
- > Passez l'aspirateur à l'intérieur, frottez doucement les taches sur le tissu et retirez le sel et le gravier accumulés sur les tapis.
- > Nettoyez le tableau de bord et les portières avec un chiffon imbibé d'eau chaude.
- > Lavez l'extérieur fréquemment, de préférence à l'ombre, car l'eau qui sèche trop rapidement sur le métal chaud peut endommager le fini de la voiture.
- > Lavez l'intérieur et l'extérieur des vitres avec un nettoyant à vitres ou un vaporisateur de vinaigre.
- > Avant de remettre vos pneus habituels, assurez-vous qu'ils sont en bon état. Voyez comment vérifier la bande de roulement de vos pneus au moyen d'une pièce de 25 cents.

En plus d'offrir des produits d'assurance auto et habitation, il est important pour nous de donner des conseils pour favoriser le bien-être et la santé des employés et contribuer à créer un environnement de travail sain.

Pour vous renseigner sur l'établissement d'un régime d'assurance groupe automobile\* et habitation de Co-operators pour vos employés ou vos membres, visitez le site [cooperatorsassurancegroupe.ca](https://cooperatorsassurancegroupe.ca). Vous pouvez également communiquer avec nous dès aujourd'hui. Nous trouverons la solution idéale pour les besoins de votre entreprise.