

Maladies et lésions

Bonnes pratiques d'hygiène - Réduire la propagation des infections et des virus

Sur cette page

[Que peut-on faire pour réduire la dissémination des germes?](#)

[Quelles sont les bonnes pratiques d'hygiène permettant de ralentir la propagation des infections?](#)

[Quelles mesures les entreprises peuvent-elles prendre?](#)

[Quelle technique de nettoyage et de désinfection doit-on utiliser, au besoin?](#)

[Qu'entend-on par l'éloignement physique?](#)

[Que devrait faire une entreprise lorsqu'un employé tombe malade au travail?](#)

Que peut-on faire pour réduire la dissémination des germes?

Le moyen le plus important de réduire la propagation des infections est le lavage des mains – lavez-vous fréquemment les mains avec du savon et de l'eau, et si ce n'est pas possible, utilisez un désinfectant à base d'alcool (contenant au moins 60 % d'alcool). Il est également important de se faire vacciner pour les infections et les virus qui ont des vaccins, lorsqu'ils sont disponibles.

Pour de plus amples renseignements, consulter la fiche d'information Réponses SST intitulée [Lavage des mains : réduire le risque d'infections courantes](#).

Ce document Réponses SST abordera d'autres méthodes de lavage des mains qui peuvent également permettre de ralentir ou d'arrêter la propagation des infections.

Remarque : Il est probable que, dans le contexte d'une pandémie, les renseignements diffusés changeront rapidement. Pour plus d'information à ce sujet, veuillez consulter les fiches d'information Réponses SST sur la [pandémie d'influenza](#) et le [coronavirus](#).

Quelles sont les bonnes pratiques d'hygiène permettant de ralentir la propagation des infections?

Voici des moyens de réduire ou de ralentir la propagation des infections :

- Procurez-vous le vaccin approprié.
- Lavez-vous souvent les mains.
- À l'extérieur de la maison, pratiquez l'éloignement physique avec les autres personnes, s'il y a lieu (restez à plus de 2 mètres [6 pieds] l'un de l'autre).
- Restez à la maison si vous êtes malade (afin de ne pas transmettre la maladie à d'autres personnes).
- Utilisez un papier-mouchoir, ou tousssez et éternuez dans le creux de votre bras, pas dans votre main, et détournez-vous des autres.
- Utilisez des mouchoirs à usage unique. Jetez chaque papier-mouchoir immédiatement après vous en être servi.
- Lavez-vous les mains après avoir toussé, éternué ou utilisé des papiers-mouchoirs.
- Si vous travaillez avec des enfants, faites-les jouer avec des jouets dont la surface est dure et qui peut être facilement nettoyée et désinfectée.
- Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche avant de vous laver les mains (les virus peuvent entrer dans votre organisme en passant par des mains non lavées).
- Ne partagez pas de tasses, de verres, d'assiettes, d'ustensiles, de cigarettes ou de téléphones portables.
- Sur recommandation des autorités de santé publique, portez un masque non médical dans un espace public s'il est impossible de maintenir une distance physique.

Quelles mesures les entreprises peuvent-elles prendre?

Les milieux de travail peuvent aider en adoptant un plan de prévention des infections qui prévoit les éléments ci-après:

- Fournir des installations de lavage des mains propres.
- Offrir du désinfectant pour les mains à base d'alcool avec au moins 60 % d'alcool, lorsque les installations habituelles ne sont pas disponibles (ou aux personnes sur la route). .
- Lorsque les autorités de santé publique le recommandent, les employés et les visiteurs doivent être soumis à un dépistage avant d'entrer dans l'immeuble (c'est-à-dire, au moyen d'un questionnaire ou d'autres mesures). Ne pas autoriser une personne à entrer dans l'immeuble si elle obtient des résultats positifs.
- Fournir des boîtes de papiers-mouchoirs et encourager leur utilisation.

- Fournir des lingettes désinfectantes, surtout pour utilisation dans les aires communes et dans les postes de travail individuels.
- Nettoyer et désinfecter les surfaces selon un horaire fixe, comme les poignées de porte, les poignées, les rampes d'escalier, les barres, les bureaux, les téléphones, les cuisines, les ordinateurs partagés, les caisses enregistreuses, les boutons d'ascenseur et les tables/menus des restaurants. Les objets et surfaces fréquemment touchés doivent être désinfectés plusieurs fois par jour.
- Rappeler au personnel de ne pas partager avec d'autres les tasses, les verres, la vaisselle et les ustensiles. Assurez-vous que les plats sont lavés avec du savon et de l'eau avant d'être utilisés par une autre personne.
- Enlever les revues et les journaux des salles d'attente et des aires communes (comme les réceptions, les salles de détente et les cuisinettes).
- Désinfecter les articles comme les stylos aux bureaux de réception ou aux postes de service entre chaque utilisateur.
- Nettoyer et désinfecter le poste de travail d'une personne (ou d'autres surfaces avec lesquelles elle est entrée en contact) lorsqu'elle soupçonne ou confirme qu'elle est infectée.
- S'assurer que les systèmes de ventilation fonctionnent correctement, qu'ils sont entretenus conformément aux recommandations du fabricant et qu'ils sont ajustés pour assurer un échange d'air maximum par heure.
- Laver les mains après avoir manipulé les ordures.
- Lorsque vous manipulez du linge contaminé par des sécrétions de personnes considérées comme malades ou malades, lavez-le à l'aide de détergents et séchez-le complètement. Ne secouez pas le linge sale. Lavez-vous ensuite les mains.
- Envisager la création d'équipes ou de groupes (« cohortes ») de travailleurs qui travailleront ensemble exclusivement pour réduire la propagation du virus.
- Limiter les visiteurs. Replanifier ou limiter les rendez-vous avec les fournisseurs, les vendeurs, les techniciens de service et d'autres, dans la mesure du possible

Quelle technique de nettoyage et de désinfection doit-on utiliser, au besoin?

Des mesures supplémentaires peuvent être nécessaires pour réduire au minimum la transmission des germes par points de contact (évier, poignées de porte et de placard, rampes, objets, comptoirs, etc.). Les virus, par exemple, peuvent rester viables sur des surfaces dures pendant plusieurs heures, selon les conditions environnementales. Le [Centers for Disease Control and Prevention](#) des États-Unis précise que « La majorité des études ont montré que le virus de l'influenza peut survivre et possiblement infecter une personne jusqu'à 48 heures seulement après s'être déposé sur une surface.

Dans la plupart des lieux de travail et des maisons, il est recommandé de nettoyer et de désinfecter plus souvent les planchers, les murs, les boutons de porte, avec des désinfectants ou une solution d'eau de Javel (5 ml d'eau de Javel [5 %] pour 250 ml d'eau. Utilisez un désinfectant avec un numéro d'identification du médicament [DIN]. Ce numéro signifie que son utilisation a été approuvée au Canada

Respectez le mode d'emploi des produits nettoyants et désinfectants. Portez des vêtements de protection individuelle, comme des gants et des lunettes de protection, au besoin. Soyez au courant des [procédures d'hygiène et de prévention des infections](#) appropriées et des précautions à prendre si vous utilisez des [produits dangereux](#) au travail, comme de l'[eau de Javel](#).

Si vous utilisez des gants lors du nettoyage, portez toujours le type de gant approprié pour le produit que vous utilisez. Aucun matériau de gant n'est résistant à tous les produits chimiques. Certains produits peuvent dissoudre les matériaux utilisés dans la fabrication des gants et n'offriront donc aucune protection en permettant au produit d'entrer en contact avec votre peau. Cette perméation peut se produire en quelques secondes ou prendre des jours ou des semaines, selon le produit.

Consultez la fiche de données de sécurité (FDS) des produits afin de connaître les matériaux utilisés dans leur fabrication et déterminer quels gants offriront la meilleure protection (les matériaux utilisés pour la fabrication seront énumérés, comme du néoprène, du caoutchouc butyle, du caoutchouc naturel, etc.). Si ces renseignements sont manquants, communiquez avec le fournisseur ou le fabricant du produit. Les fabricants de gants et de vêtements de protection chimique peuvent également aider leurs clients à faire des choix appropriés.

Pour de plus amples renseignements sur le port de gants de protection, veuillez consulter la fiche d'information Réponses SST sur les [Vêtements de protection contre les produits chimiques – Les gants](#).

Qu'entend-on par l'éloignement physique?

L'éloignement physique est une stratégie qui permet d'éviter les lieux bondés, les grands rassemblements de personnes ou les contacts étroits avec un groupe de personnes. Par exemple, les virus peuvent se transmettre d'une personne à une autre. En général, une distance de deux mètres [6 pieds] suffit à ralentir la propagation d'un virus, mais une plus grande distance est encore plus efficace.

Lorsque l'éloignement physique est recommandé, voici les étapes à suivre :

- Utiliser les technologies de communication, y compris le téléphone, la téléconférence, les solutions en ligne ou infonuagiques pour mener le plus d'activités possible (y compris dans le même immeuble).
- Permettre aux employés de travailler à domicile ou de travailler à des heures flexibles pour éviter de surcharger le milieu de travail.
- Augmenter la distance entre les bureaux ou les postes de travail.
- Augmenter le nombre de fois où les points de contact et les surfaces sont nettoyés.
- Annuler ou reporter les voyages, les réunions, les ateliers, etc. qui ne sont pas essentiels.
- Conduire, marcher ou faire du vélo pour aller au travail, mais éviter les transports en commun. Par ailleurs, les lieux de travail peuvent envisager d'autoriser le personnel à arriver tôt ou tard afin qu'il puisse utiliser le transport en commun lorsqu'il y a moins de foule.
- Permettre au personnel de manger à leur bureau ou décaler les heures de repas pour éviter l'encombrement des aires de repas.
- Passer le moins de temps possible dans les salles de détente ou de photocopie.
- Utiliser des salles de grande dimension lorsque des réunions doivent avoir lieu : les gens pourront s'asseoir en laissant plus d'espace entre eux (au moins deux mètres de distance).
- Éviter les poignées de main et les accolades.

Que devrait faire une entreprise lorsqu'un employé tombe malade au travail?

En général, les employés devraient être autorisés et encouragés à rester à la maison s'ils ne se sentent pas bien. Toutefois, en cas de pandémie, il peut être approprié d'utiliser des outils de dépistage ou une liste de symptômes déterminés par votre autorité de santé publique locale comme liste de contrôle. Si les employés présentent des symptômes, laissez-les retourner ou demeurer à la maison. S'il y a un doute quant à savoir si une personne est malade, celle-ci doit rester à la maison jusqu'à ce qu'elle se sente bien et qu'elle puisse reprendre ses activités normales. Votre organisme de santé publique local peut avoir des directives précises sur le retour au travail après la maladie.

Par exemple, si une personne tombe malade au travail et que l'on soupçonne la COVID-19, elle doit consulter un agent de premiers soins ou demander des soins médicaux. Si un travailleur est gravement malade (p. ex. difficulté à respirer ou douleur à la poitrine), appelez le 911 immédiatement et donnez-lui les premiers soins. Sinon, la personne doit :

- mettre un masque médical, si possible, ou sinon un masque non médical.
- se laver ou se désinfecter les mains, s'isoler dans une pièce désignée jusqu'à ce qu'elle puisse retourner à son domicile, en évitant le transport en commun, si possible.
- communiquer avec les autorités de santé publique locales ou utiliser un outil d'auto-évaluation pour obtenir plus de renseignements et de directives.

Nettoyer et désinfecter toute surface ou tout objet avec lequel le travailleur malade a été en contact.

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2021-02-17

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.