



## Introduction

La COVID-19 se propage par les gouttelettes de salive et les aérosols dans l'air, par les surfaces contaminées, et pendant les contacts étroits ou directs avec des personnes infectées. Plusieurs mesures de protection contre les dangers (éloignement physique, port du masque facial, lavage fréquent des mains, bonne étiquette respiratoire, nettoyage et désinfection) devraient être appliquées selon une **approche à niveaux multiples** pour prévenir la propagation de la COVID-19. Dans tous les cas, il faut respecter les directives des [autorités de santé publique](#) locales et de votre [organisme de réglementation de la santé et de la sécurité au travail](#).

L'éloignement physique est une mesure de protection qui peut réduire le risque de propagation du virus en changeant comment, quand et où les personnes interagissent les unes avec les autres. La mise en place de mesures d'éloignement physique vise à garder **la plus grande distance possible** entre les gens (**au moins de 2 mètres**) et à réduire au minimum le **nombre** et la **durée** des interactions. La présente fiche de conseils contient des recommandations qui peuvent être utilisées dans plusieurs milieux de travail. Comme chaque milieu de travail est unique, appliquez les mesures qui conviennent le mieux à votre situation.

## Changez l'endroit où le travail est effectué

- Les travailleurs dont les tâches peuvent être exécutées à distance (p. ex. personnel de bureau et de soutien ne participant pas directement aux activités sur place) devraient travailler à la maison.
- Offrez des [mesures d'adaptation](#) aux travailleurs qui présentent un [risque élevé](#) de forme grave ou de complications de la COVID-19 en raison d'un problème de santé préexistant.
- Utilisez les technologies de communication à distance, comme les vidéoconférences et les téléconférences, pour les réunions et les formations.
- Organisez à l'extérieur les activités qui se déroulent normalement à l'intérieur, si le temps le permet.
- Préparez-vous à des scénarios où le milieu de travail entier ou des services ou installations en particulier devront être fermés en raison d'un confinement gouvernemental ou parce que vous aurez évalué que le risque de propagation est trop élevé dans une situation ou un contexte donné.

## Modifiez les bâtiments, le mobilier et le matériel

- Modifiez vos locaux pour accroître l'espace disponible (p. ex. démolissez les murs, repliez les cloisons murales, donnez une nouvelle vocation aux espaces peu utilisés).
- Réorganisez, retirez ou bloquez les postes de travail, le mobilier, les éviers, les casiers et le matériel.
- Dans les aires communes de repas où les personnes doivent retirer leur masque, assurez-vous que la [ventilation](#) est adéquate et que les tables et les sièges sont aussi loin que possible les uns des autres. Enlevez les sièges supplémentaires pour prévenir l'entassement. Limitez le nombre de sièges par table. Si l'espace le permet, augmentez le nombre d'aires de repas à l'intérieur et à l'extérieur.
- Placez les sièges et les postes de travail de façon à ce que les utilisateurs ne soient pas directement en face les uns des autres.
- Installez des [barrières physiques](#) comme des panneaux de plexiglas dans les endroits où l'éloignement physique est difficile à maintenir (p. ex. comptoirs de ventes, chaînes de montage, entre des sièges ou du matériel qui ne peuvent pas être déplacés).
- Interdisez l'accès aux espaces où il n'est pas nécessaire de se rendre pour exécuter des tâches. Installez des panneaux et des portes et barrières de sécurité au besoin.
- Équipez les postes de travail de tout le matériel requis pour une tâche ou un quart de travail. Vous réduirez ainsi la nécessité pour les travailleurs d'interagir avec les autres en partageant des outils ou en se procurant du matériel.



- Utilisez des panneaux et des marquages au sol pour indiquer où les gens peuvent marcher et attendre en restant à au moins 2 mètres des autres.
- Établissez des corridors unidirectionnels dans les couloirs et les escaliers pour réduire les croisements de personnes.
- Dans le cas des tâches et des activités à l'extérieur, établissez des aires de travail bien espacées s'il est sécuritaire de le faire. Utilisez des matériels aux couleurs vives qui résistent aux intempéries pour établir le périmètre des aires (p. ex. piquets, pylônes, poudre de marquage, corde, ruban de signalement). Veillez à ne pas créer de danger de trébuchement.
- Si plusieurs personnes partagent un logement collectif (p. ex. camp, dortoir), placez les lits le plus loin possible les uns des autres. Orientez les lits en tête-bêche pour maximiser la distance entre les visages des occupants. Évitez d'utiliser des lits superposés.

## Mettez à jour les politiques et procédures de votre milieu de travail, ou établissez-en de nouvelles

- Mettez en œuvre une politique d'éloignement physique.
- Mettez à jour toutes les procédures touchées par les nouvelles exigences en matière d'éloignement physique.
- Assurez-vous que les mesures d'éloignement physique sont abordées dans les communications et les programmes de formation de votre organisation sur la COVID-19.
- Respectez les limites en matière d'occupation et de rassemblement qui sont en vigueur dans votre région.
- Limitez le nombre de personnes pouvant se réunir, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.
- Installez des panneaux de capacité maximale à l'entrée des aires communes (p. ex. cuisines, salles de repos, salles de bain, salles de conférence, ascenseurs).
- Les tâches et les activités professionnelles qui impliquent des contacts étroits devraient être modifiées si possible ou suspendues.
- Déconseillez les contacts physiques non essentiels, comme les câlins, les poignées de main et les « tope là » (high five).
- Déconseillez aux travailleurs de se réunir pendant les pauses, y compris dans les aires de repos extérieures et les abris contre les intempéries.
- Limitez ou reportez les visites des entrepreneurs et des fournisseurs externes.
- Attribuez chaque véhicule de flotte à un seul utilisateur, si possible.
- Si le transport collectif (p. ex. autobus, camionnette, covoiturage) est utilisé, espacez les passagers (p. ex. places décalées, sièges assignés, rangées vides), utilisez un système de ventilation avec échangeur d'air et baissez les vitres du véhicule (si le temps le permet).
- Déconseillez le covoiturage et le transport collectif; toutefois, si des travailleurs doivent utiliser ce type de service, recommandez-leur de s'asseoir à l'écart des autres personnes et de porter un masque facial.
- Planifiez comment les personnes maintiendront l'éloignement physique si elles doivent évacuer l'immeuble ou s'abriter sur place en cas d'urgence.
- Planifiez la marche à suivre pour isoler en toute sécurité toute personne qui se sentirait malade au travail et qui ne pourrait pas immédiatement rentrer à la maison ou se rendre à l'hôpital.
- Assurez-vous que les politiques relatives aux congés de maladie sont adaptées aux travailleurs qui ne doivent pas s'approcher du lieu de travail parce qu'ils ont été exposés à la COVID-19 ou en sont atteints (c.-à-d. isolement et quarantaine).
- Prévoyez des exceptions aux directives en matière d'éloignement physique (p. ex. pour administrer des premiers soins d'urgence ou procéder à un sauvetage) et assurez-vous que d'autres mesures de protection sont disponibles et utilisées, comme l'équipement de protection individuelle.

## Songez à utiliser un système de cohortes



- Une cohorte (ou bulle) est un groupe de personnes qui sont toujours réunies, comme les travailleurs d'un quart ou une classe d'élèves.
- Un système de cohortes peut réduire la propagation et aider les services locaux de santé publique à chercher les contacts en cas d'éclosion.
- Des cohortes pourraient être exigées dans certains secteurs de travail (p. ex. industrie pétrolière et gazière, foresterie, agriculture, éducation). Vérifiez auprès des autorités de votre région.
- Établissez l'horaire des cohortes de manière à ce que leurs membres travaillent, assistent aux réunions et aux formations, prennent leurs pauses et leurs repas, participent à des activités et se déplacent en transport collectif ensemble, et partagent les mêmes locaux d'habitation.
- Assurez-vous que les membres de cohortes différentes ne se mêlent pas.
- Formez des cohortes de taille réduite pour les personnes qui pourraient avoir besoin de davantage d'aide pour respecter les précautions relatives à la COVID-19, comme les jeunes enfants et les aînés.
- Pour aider à prévenir la transmission communautaire, encouragez les travailleurs à travailler à un seul endroit dans la mesure du possible et à réduire au minimum leurs interactions en personne avec des gens de l'extérieur de leur foyer immédiat.

## Modifiez les horaires et les affectations des travailleurs

- Ajustez le nombre d'employés quotidiens de manière à avoir le minimum de personnes nécessaire sur place pour poursuivre les activités de l'entreprise.
- Si le nombre de travailleurs attendus ou disponibles est réduit, assurez-vous que des personnes qualifiées (p. ex. superviseurs, secouristes, intervenants en cas de déversement, représentants en matière de santé et sécurité au travail, responsables des opérations essentielles) pourront s'acquitter des principales fonctions.
- Échelonnez les horaires de travail pour réduire le nombre de personnes aux entrées et aux sorties, dans les couloirs, dans les salles de repos et aux horloges de pointage.
- Prévoyez une marge de manœuvre dans les horaires de travailleurs pour leur donner le temps d'exécuter leurs tâches en toute sécurité, en respectant les consignes en matière d'éloignement physique, d'hygiène personnelle, et de nettoyage et désinfection (c.-à-d. sans ne se précipiter ni sauter des étapes).
- Pour diminuer l'exposition quotidienne moyenne de chaque travailleur, réduisez la durée des longs quarts (c.-à-d. 10 heures et plus) ou établissez une rotation avec des tâches qui n'impliquent pas de contact avec le public.
- Affectez les travailleurs à un seul client, foyer ou cohorte à la fois.
- Si des travailleurs doivent prendre le transport collectif pour venir travailler, songez à leur accorder un horaire flexible pour leur permettre d'éviter les périodes de pointe.
- Évitez tout voyage d'affaires non essentiel.

## Changez la manière dont les biens et services sont fournis aux clients

- Offrez vos biens et services en ligne (p. ex. vente en ligne, télé santé) de manière à ce que les clients n'aient pas besoin de se rendre au lieu de travail.
- Offrez d'autres modes de livraison, par exemple la collecte à l'auto ou la poste.
- Gérez les réservations et les annulations en ligne ou par téléphone. Découragez les gens de se présenter sans rendez-vous.
- Offrez des politiques d'annulation et de retour souples, de sorte que les clients ne se sentent pas contraints de se rendre à votre lieu de travail.
- Demandez aux clients de ne pas arriver en avance à leur rendez-vous, de ne pas approcher d'autres personnes pendant qu'ils attendent, et de quitter rapidement les lieux une fois le rendez-vous terminé.
- Limitez le nombre de personnes autorisées pour un rendez-vous (p. ex. accès limité à la personne pour laquelle le rendez-vous a été pris, sauf si elle a besoin de l'aide ou de la supervision d'un accompagnateur).
- Si un rendez-vous en personne peut être reporté sans danger, envisagez de le remettre à un moment après la



levée des restrictions relatives à la pandémie.

## Modifiez les activités et les programmes des clients

- Limitez le temps que peut passer un client dans le lieu de travail (p. ex. magasinage ou utilisation des installations).
- Échelonnez les heures de cueillette et de dépôt, les cours et les activités de groupe, et les rendez-vous des clients.
- Prévoyez suffisamment de temps entre chaque activité à l'intérieur pour aérer, nettoyer et désinfecter les locaux et pour que le client ou la cohorte puisse quitter les lieux avant l'arrivée de la ou des personnes suivantes.
- Réservez des plages horaires pour l'utilisation du matériel et des installations les plus populaires afin de réduire le risque que des personnes se rassemblent en attendant leur tour.
- Réduisez au minimum le nombre de participants aux activités de groupe.
- Au lieu d'organiser une grande activité de groupe, songez à organiser plusieurs activités en petit groupe.
- Organisez des activités sans contact ou modifiez-les de manière à éviter les contacts.
- Dans la mesure du possible, prenez les mesures nécessaires pour que les participants soient tous orientés dans la même direction. Évitez les activités où les participants doivent se faire face.

**Si vous êtes en crise ou si vous connaissez quelqu'un en crise, communiquez avec votre centre hospitalier local, composez le 911 immédiatement ou communiquez avec un [centre d'appels d'urgence de votre région](#).**



Il est important de prévoir des ressources et des mesures de soutien en santé mentale pour tous les travailleurs, y compris l'accès à un programme d'aide aux employés, le cas échéant.

Pour en savoir plus sur la COVID-19, consultez le site de l' [Agence de la santé publique du Canada](#).

Il convient de noter que la présente fiche de conseils n'aborde que certains changements pouvant être faits par les organisations au cours d'une pandémie. Adaptez la présente liste en ajoutant vos propres pratiques et politiques exemplaires pour répondre aux besoins particuliers de votre organisation.

**Avis de non-responsabilité :** Comme les renseignements sur la santé et la sécurité au travail sont appelés à changer rapidement, il est recommandé de consulter les autorités locales de santé publique pour obtenir des directives régionales précises. Ces renseignements ne remplacent pas les avis médicaux ou les obligations prévues par la loi en matière de santé et de sécurité. Bien que tous les efforts soient faits pour assurer que les renseignements sont exacts, complets et à jour, le CCHST n'offre aucune garantie et ne s'engage aucunement à cet effet. Le CCHST ne saurait être tenu responsable de toute perte, réclamation ou revendication pouvant résulter, directement ou indirectement, de l'utilisation de ces renseignements ou des conséquences de leur utilisation.