



Vous protéger et protéger les autres

- Continuez de suivre toutes les procédures de travail sûres. Si le travail ne peut pas être fait en toute sécurité, parlez à votre superviseur, à votre comité ou représentant de santé et sécurité et/ou à votre syndicat.
- Respectez la directive d'éloignement physique en vous tenant le plus loin possible (au moins à deux mètres) des personnes qui ne font pas partie de votre ménage.
- Suivez les [directives](#) de l'Agence de la santé publique du Canada.
- Restez à la maison si vous êtes malade ou si vous croyez l'être, même si vos symptômes sont légers. Vous croyez que vous pourriez avoir la COVID-19? Faites [une auto-évaluation](#).
- Informez les employés au sujet des signes et des symptômes de la COVID-19, et au sujet de la façon d'en prévenir la transmission.

Stigmatisation sociale et microagressions

Une stigmatisation se produit lorsque des personnes associent un risque à des personnes, à un endroit ou à autre chose, comme l'appartenance à un groupe de population minoritaire. La stigmatisation est courante lors des éclosions de maladies. Parmi ceux qui peuvent être victimes de stigmatisation pendant la pandémie de COVID-19, mentionnons :

- les voyageurs (qui se sont déplacés pour des raisons essentielles ou non);
- les membres de certains groupes raciaux ou ethniques minoritaires, notamment les personnes d'origine asiatique, africaine ou latino-américaine;
- les personnes qui sont ou ont été en quarantaine ou en isolement en lien avec la COVID-19, les personnes dont le test de dépistage de la COVID-19 est positif, ou les personnes qui sont atteintes de la COVID-19 ou qui s'en sont rétablies;
- les personnes qui ont ou ont eu des contacts étroits avec des personnes ayant reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19;
- les intervenants d'urgence ou les professionnels de la santé;
- les autres travailleurs de première ligne, comme les commis d'épicerie, les livreurs ou les personnes travaillant dans une ferme ou une usine de transformation des aliments;
- les personnes qui risquent d'avoir de la difficulté à suivre les recommandations en matière de santé en raison d'une incapacité ou d'un trouble du développement ou du comportement;
- les personnes qui toussent fréquemment en raison d'un problème de santé sous-jacent;
- les personnes qui vivent dans des milieux communs, comme les personnes en situation d'itinérance.

Les microagressions sont des rebuffades ou des insultes verbales, non verbales ou circonstanciellelles qui sont infligées quotidiennement et qui communiquent des messages hostiles, désobligeants ou négatifs. Une personne qui commet des microagressions cible des personnes appartenant à un certain groupe, selon elle. Les personnes qui risquent d'être victimes de microagressions pendant la pandémie de COVID 19 comprennent notamment celles qui sont énumérées ci-dessus, ainsi que les personnes qui semblent ignorer ou minimiser les conseils des autorités de santé publique.

Le langage utilisé peut renforcer les fausses suppositions et nuire au bien-être des personnes. Soyez vigilants et utilisez un langage axé sur les faits lorsque vous parlez du virus et des personnes qui sont ou qui pourraient être infectées.

Politiques concernant la violence et le harcèlement au travail

En raison du stress lié à une pandémie, le risque de violence ou de harcèlement envers certaines personnes, soit les personnes qui travaillent seules ou qui effectuent des tâches essentielles (p. ex. prestation de soins ou d'autres services au public, travail auprès de personnes vulnérables), peut être plus élevé.

Prévention de la stigmatisation



Les employeurs sont encouragés à établir ou à revoir les évaluations des risques et les politiques sur la prévention de la violence et du harcèlement en milieu de travail. Les employés qui sont victimes ou témoins de harcèlement ou de violence sont priés de le signaler à leur employeur ou superviseur dès que possible.

Sensibilisation

Chaque personne a un rôle à jouer dans la prévention de la stigmatisation sociale et des microagressions liées à la COVID-19. Les employeurs peuvent fournir des renseignements provenant de sources fiables sur la transmission du virus et sur les mesures que les travailleurs peuvent prendre pour se protéger et protéger leur famille. Ils peuvent également installer des affiches ou tenir le personnel au courant par courriel.

Connaissez les faits :

- Les maladies (dont la COVID-19) peuvent toucher toutes les personnes, quelle que soit leur race ou leur ethnicité.
- Les personnes ayant terminé leur période de quarantaine ou d'isolement ne sont pas une source d'infection pour les autres personnes.
- Comprenez les [risques de contracter la COVID-19 et les moyens de prévenir la propagation du coronavirus](#).
- Les études montrent que les personnes âgées, les personnes de tous âges qui ont des problèmes de santé chroniques ou qui sont immunodéprimées, et les personnes atteintes d'obésité courent un risque accru de contracter une forme grave de la COVID-19 et d'avoir de lourdes conséquences. Informez les employés de ces facteurs afin qu'ils puissent prendre des décisions éclairées.
- Connaissez les [symptômes](#) et surveillez votre santé.

Soutien d'une personne présentant des symptômes de la COVID-19 ou d'une personne qui est en quarantaine ou en autoisolement

- Faites partie de la solution. Corrigez la désinformation, brisez les mythes et faites preuve d'empathie.
- Demeurez en contact régulier avec la personne.
- Reconnaissez les répercussions sur l'équipe, la productivité et le moral.
- Apaisez les craintes et les préoccupations des équipes ou des individus.
- Offrez votre soutien à la personne ou à ses aidants naturels :
 - Maintenez les contacts sociaux au moyen d'appels téléphoniques, de clavardage vidéo, etc.
 - Prenez les dispositions nécessaires pour que de la nourriture et des fournitures essentielles leur soient livrées.

Gestion de l'isolement social, des microagressions ou de la stigmatisation

- Discutez de ce que vous vivez avec votre employeur ou superviseur, avec une personne formée en premiers soins en santé mentale ou avec une autre personne de confiance.
- Communiquez avec votre service d'aide aux employés, le cas échéant.
- Communiquez avec les ressources de santé publique ou les ressources communautaires qui offrent des services de santé mentale dans votre région.
- Consultez les sites Web d'organisations :
 - [Association canadienne pour la santé mentale](#)
 - [Société canadienne de psychologie](#)
 - [Jeunesse, J'écoute](#)



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.