



Introduction

Cette fiche-conseils est destinée aux personnes qui travaillent à domicile (télétravail ou travail à distance) alors que leur bureau de travail habituel intervient dans le cadre de la pandémie. Elle présente un aperçu des mesures de contrôle recommandées pour aider à réduire le risque d'exposition à la COVID-19 sur le lieu de travail à domicile.

Dans tous les cas, les conseils des [autorités de santé publique](#) locales doivent être respectés. Consultez également les directives actuelles de l'[Agence de la santé publique du Canada \(ASPC\)](#), des [ministères canadiens ayant des responsabilités en matière de SST](#), et des associations professionnelles touchées.

L'employeur doit respecter ses obligations légales en matière de SST en déployant tous les efforts raisonnables possibles dans les circonstances pour protéger la santé et la sécurité de ses travailleurs.

Orientation générale

Pour découvrir les mesures générales de prévention de la COVID-19 pour les employeurs et les employés, consultez les documents suivants :

[Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail \(CCHST\) – Protégez-vous et protégez les autres contre la COVID-19](#)

[CCHST – COVID-19 : Planification en santé et sécurité pour les employeurs](#)

[CCHST – Prévention de la COVID-19 chez les travailleurs](#)

Pour obtenir des renseignements sur le travail à domicile et l'aménagement d'un espace de travail ergonomique à domicile, consultez les documents suivants :

[Gouvernement du Canada – Travail à distance](#)

[Société canadienne de psychologie – Travailler à domicile](#)

[CCHST – Télétravail/travail à distance](#)

[CCHST – Guide santé sécurité sur le télétravail et le bureau à domicile](#)

[CCHST – Travail en isolement](#)

[CCHST – Ergonomie](#)

[CCHST – Ergonomie au bureau](#)

Responsabilités

- Même si vous travaillez à domicile, l'employeur est tout de même responsable de certains aspects de votre santé et de votre sécurité dans le cadre de votre travail.
- Cette responsabilité peut comprendre l'exposition à des risques tels que les risques ergonomiques (musculo-squelettiques), biologiques, chimiques et électriques, les glissements, les trébuchements et les chutes, les interventions d'urgence et les difficultés psychosociales (isolement, stress, anxiété et dépression).
- Continuez de suivre toutes les procédures de travail sûres, dans la mesure du possible. L'employeur doit communiquer toutes les nouvelles pratiques et politiques qui peuvent vous concerner ou vous aider lorsque vous travaillez à domicile.
- Communiquez avec votre employeur ou votre comité ou représentant de santé et sécurité au travail afin d'obtenir de l'aide pour réaliser une évaluation des risques et aménager un espace de travail sûr à domicile.
- Informez votre employeur de toute préoccupation en matière de santé et sécurité au travail. Si le travail ne peut pas être effectué en toute sécurité, parlez à votre superviseur, à votre comité ou représentant de santé et sécurité au travail, ou à votre syndicat.
- **En cas de maladie ou de blessure pendant votre travail, prévenez immédiatement votre superviseur et votre employeur.**
- Si la maladie contractée peut être la COVID-19, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou les



autorités de santé publique locales afin d'obtenir des directives.

- Si vos symptômes mettent votre vie en danger, appelez le 911 ou les services d'urgence.
- Si la maladie ou la blessure est liée au travail, l'employeur devra également aviser le [ministère canadien ayant des responsabilités en matière de SST](#) et la [commission provinciale des accidents du travail](#).

Aménagement d'un espace de travail sûr à domicile

- Évaluez les risques de votre travail à domicile lors du premier aménagement et à intervalles réguliers par la suite si vous continuez de travailler à distance, afin d'éviter que des risques et des blessures ne surviennent.
- Évaluez toutes vos activités de travail et vos interactions en personne, en tenant compte des éléments suivants :
 - *Risque d'exposition à la COVID-19* - Le risque de propagation est accru par la proximité (moins de deux mètres) et les interactions en personne (conversations à distance rapprochée, contacts physiques), la production de gouttelettes respiratoires (en parlant, en toussant, en éternuant, en chantant, en criant, en faisant des activités fatigantes qui augmentent la fréquence respiratoire), les espaces bondés ou fermés mal ventilés, les pratiques ou les installations d'hygiène personnelle inadéquates et les surfaces contaminées.
 - *Modification des mesures de contrôle* - Lors de l'adoption de nouvelles mesures de contrôle liées à la COVID-19, évaluez les répercussions possibles sur les infrastructures existantes, les processus de travail ainsi que sur votre santé et sécurité et celles des membres de votre ménage, le cas échéant. En raison des limitations structurelles ou techniques de votre domicile, il se peut qu'il ne soit pas possible d'y effectuer en toute sécurité l'ensemble de vos tâches professionnelles habituelles. Certaines tâches, certains processus et certains matériels peuvent devoir être modifiés. Assurez-vous de ne pas créer de nouveaux risques. Continuez d'évaluer l'efficacité des mesures de contrôle et d'apporter des modifications, au besoin.
- [L'ergonomie](#) peut représenter un défi dans un espace de travail temporaire à domicile.
 - Les tables et les chaises de la cuisine peuvent ne pas être idéales pour les périodes prolongées en position assise et le travail à l'ordinateur. Veillez à ce que la chaise de travail, les surfaces et le matériel de votre poste de travail soient aménagés conformément aux directives ergonomiques relatives à la hauteur et aux distances pour atteindre les objets.
 - Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour se déplacer librement sans se heurter à des objets, et enlevez tout objet encombrant qui pourrait causer des blessures par glissement, trébuchement ou chute.
 - Votre employeur peut vous fournir ou vous permettre d'emprunter du matériel tel qu'une chaise ergonomique, un repose-pieds ou une technologie qui vous aidera à créer un environnement de travail plus sûr. Les objets de la maison peuvent être utilisés de manière créative de sorte à améliorer l'ergonomie d'un poste de travail temporaire.
 - Si nécessaire, faites une demande d'évaluation ergonomique du bureau de travail à domicile, qui peut être effectuée à distance par vidéo.
- Envisagez d'utiliser des méthodes de rechange pour rencontrer les collègues et les clients, comme les réunions virtuelles par vidéo ou par téléphone.
- Si la sécurité des renseignements vous préoccupe, consultez vos services informatiques et n'autorisez pas d'autres membres du ménage à utiliser votre poste de travail.
- Les interruptions et le bruit des autres membres du foyer peuvent perturber votre travail. Isolez le bureau de travail à domicile des zones de vie commune afin d'assurer le calme et l'intimité, au besoin.
- Un casque d'écoute antibruit peut également être utilisé si le ménage ou le voisinage est bruyant.
- Travaillez dans un espace qui offre un éclairage et une ventilation suffisants, ainsi qu'une température confortable.

Conciliation travail-vie personnelle



En travaillant à domicile, il peut être difficile de concilier la vie professionnelle et personnelle.

- Si possible, maintenez un horaire et une routine de travail régulier, qui commence le matin et se termine en fin de journée.
- Afin d'aider à séparer mentalement le temps consacré au travail et à la vie personnelle, une solution consiste à commencer la journée par une courte promenade à l'extérieur ou à porter des vêtements différents pendant les heures de travail.
- De sorte à éviter de vous sentir déconnecté, communiquez fréquemment avec votre superviseur et vos collègues.
- Discutez avec votre superviseur ou votre employeur si des mesures d'adaptation en matière d'horaire ou de charge de travail sont nécessaires.
- Certaines personnes peuvent avoir besoin de temps au cours de la journée pour s'occuper des membres de leur ménage.
- Planifiez des pauses régulières afin de vous étirer et de manger.
- Consacrez du temps aux loisirs, à l'autosoins, à un sommeil réparateur, à une saine alimentation et à l'activité physique.
- Prenez des vacances comme si vous travailliez toujours sur le lieu de travail habituel.
- La transition d'un lieu de travail commun à un environnement de travail à la maison, ainsi que la perturbation des routines et la peur de contracter la maladie peuvent causer un stress supplémentaire. Consultez les ressources en matière de santé mentale du lieu de travail et du secteur public afin d'obtenir un soutien pour faire face à la pandémie ou à une situation temporaire de travail à domicile.

Précautions relatives à la COVID-19

Il est recommandé d'utiliser plusieurs [pratiques de prévention personnelles](#) à la fois, c'est-à-dire une approche à plusieurs niveaux, afin d'aider à prévenir la propagation de la COVID-19.

- Conservez l'éloignement physique d'au moins deux mètres, ou selon la plus grande distance possible.
- Portez, de façon appropriée, un masque non médical bien conçu et bien ajusté.
- Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon ou un désinfectant à base d'alcool.
- Respectez l'étiquette respiratoire lorsque vous éternuez ou tousssez.
- Nettoyez et désinfectez souvent les surfaces qui sont fréquemment touchées.
- Assurez une bonne ventilation dans les espaces intérieurs et les véhicules.
- Effectuez un examen quotidien des [symptômes](#) et des expositions possibles.
- Isolez-vous si vous présentez des symptômes ou mettez-vous en quarantaine si vous avez potentiellement été exposé.
- Réduisez au minimum les interactions en personne non essentielles.
- Limitez le plus possible le nombre d'interactions essentielles et gardez-les aussi brèves que possible.
- Respectez les limites de rassemblement, les couvre-feux et les restrictions de voyage de votre province ou territoire.
- Tenez-vous au fait et restez informé à l'aide de sources fiables.

En plus de ces pratiques de prévention personnelles, prenez les mesures suivantes en considération :

- Si un membre de votre ménage travaille à l'extérieur de la maison, envisagez d'aménager une zone séparée où il pourra changer ses vêtements et se désinfecter les mains avant d'entrer dans la maison principale. Mettez immédiatement les vêtements de travail portés dans la machine à laver.
- Confiez à un membre du ménage la tâche de faire les courses, comme l'épicerie, ou faites livrer des fournitures.
- Tenez-vous au courant des éclosions dans votre communauté locale et évitez de visiter des emplacements qui



présentent un risque élevé.

- Pour les livraisons, envisagez de déterminer une zone ou un contenant où y laisser les colis. Les articles peuvent être mis en quarantaine pendant 72 heures ou désinfectés avant d'être utilisés à l'intérieur de la maison. Les emballages externes tels que les cartons ou les plastiques peuvent être jetés ou recyclés à l'extérieur de la maison.
- Tenez un registre de toutes vos sorties et de celles des membres de votre ménage (endroit, durée et date), au cas où les autorités de la santé publique auraient besoin de ces renseignements pour la recherche des contacts. Des exemples de sorties peuvent comprendre de faire des courses, d'aller à des rendez-vous médicaux, de manger dans des restaurants et sur des terrasses, de participer à des activités récréatives et à des événements communautaires, ou d'effectuer des visites en personne.
- Si une personne extérieure à votre ménage doit vous rendre visite, prenez des précautions supplémentaires : prenez en note ses coordonnées et le moment où elle est venue chez vous, faites-lui porter un masque non médical, donnez-lui accès à un dispositif d'hygiène des mains (eau et savon ou désinfectant à base d'alcool), limitez son accès à l'intérieur de la maison, ouvrez les fenêtres et les portes pour rafraîchir l'air, et nettoyez et désinfectez les zones où elle s'est trouvée et les surfaces qu'elle a touchées.

Si vous présentez des symptômes ou si vous avez peut-être été exposé à la COVID-19 :

- Communiquez avec votre fournisseur de soins ou votre autorité de santé publique locale.
- Si vos symptômes mettent votre vie en danger, appelez le 911 ou les services d'urgence.
- Informez immédiatement votre employeur.
- Portez un masque médical (chirurgical). Si vous n'avez pas de masque médical, portez, de façon appropriée, un masque non médical bien conçu et bien ajusté.
- Évitez toutes les interactions non essentielles. Limitez le plus possible le nombre d'interactions essentielles en personne, gardez-les aussi brèves que possible et maintenez la plus grande distance possible avec l'autre interlocuteur.
- Restez à la maison. Ne voyagez pas.
- Si vous habitez avec des membres de votre ménage, envisagez de vous isoler dans une pièce séparée de la maison avec votre propre salle de bain, ou dans un hôtel.
- Prenez les dispositions nécessaires pour vous faire livrer de la nourriture, des médicaments et d'autres articles essentiels; et prenez les précautions qui s'imposent pour la livraison et le ramassage des articles.
- Si vous devez quitter la maison pour un rendez-vous médical ou une urgence, évitez d'utiliser les transports en commun, les taxis ou le covoiturage.

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](#).

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.