



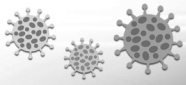
# Protégez-vous et protégez les autres contre la COVID-19

Cette fiche de conseils a pour but d'aider les employeurs et les administrateurs à élaborer des politiques et des procédures visant à protéger les travailleurs et d'autres personnes contre la COVID-19. Elle contient également des conseils à l'intention des travailleurs. Si possible, les renseignements fournis dans la présente fiche devraient être examinés en lien avec [une fiche de conseils spécifique à l'industrie](#), le cas échéant.

En toute situation, suivez les directives actuelles des autorités locales de santé publique et des autorités gouvernementales quant aux mesures de protection à prendre. Gardez à l'esprit que ces mesures peuvent changer à mesure que la pandémie se poursuit.

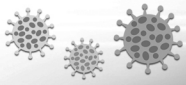
### En tant que travailleur

- Informez-vous, préparez-vous et suivez les directives de santé publique.
  - Consultez des sources d'information fiables, comme l'Agence de la santé publique du Canada ([www.canada.ca/le-coronavirus](http://www.canada.ca/le-coronavirus)) et votre autorité locale de santé publique.
- Soyez attentif à l'apparition de symptômes de la COVID-19 chez vous-même. Si vous ne vous sentez pas bien, pensez avoir été exposé à la COVID-19 ou avez obtenu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 :
  - restez à la maison et loin des autres;
  - consultez votre fournisseur de soins ou votre autorité locale de santé publique et suivez ses conseils.
- Si vous tombez malade au travail :
  - mettez immédiatement un masque médical (si vous n'en avez pas, portez un masque non médical bien fait et bien ajusté) si ce n'est pas déjà fait. Isolez-vous des autres dans un endroit désigné;
  - informez votre superviseur que vous rentrez à la maison;
  - si possible, évitez d'utiliser le transport en commun ou de covoiturer;
  - consultez votre fournisseur de soins ou votre autorité locale de santé publique et suivez ses conseils.
- Suivez des [pratiques personnelles de prévention](#) immédiatement (c.-à-d. plusieurs niveaux de prévention) pour vous protéger et protéger les autres contre la COVID-19.
- Utilisez simultanément plusieurs mesures de protection pour réduire le risque de transmission, comme l'éloignement physique, les barrières physiques et le port du masque.
- Limitez le temps que vous passez à l'extérieur de votre maison dans la communauté, et évitez le plus possible les foules. Cela est particulièrement important si vous faites partie de l'un des groupes ci-dessous, chez qui le risque de maladie grave et de mortalité liées à la COVID-19 est plus élevé :
  - personnes âgées;
  - personnes souffrant de problèmes médicaux chroniques;
  - personnes immunodéprimées;
  - personnes atteintes d'obésité.



# Protégez-vous et protégez les autres contre la COVID-19

- Évitez les situations à risque élevé ou prenez des mesures supplémentaires et gardez les interactions avec les autres brèves :
  - dans des espaces clos (mauvaise ventilation);
  - dans des lieux bondés.
- Le risque est plus élevé dans les contextes où ces facteurs se chevauchent et/ou comportent des activités comme des conversations à proximité, des chants, des cris ou une respiration intense (p. ex., pendant l'exercice).
- Maintenez la plus grande distance physique possible (au moins deux mètres) par rapport aux personnes à l'extérieur de votre ménage immédiat.
- Réduisez le plus possible le nombre de personnes avec lesquelles vous avez des contacts. Réduisez le plus possible le nombre d'interactions et faites en sorte qu'elles soient brèves.
- Pratiquez une bonne hygiène des mains.
  - Lavez vos mains souvent avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, ou utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.
  - Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche lorsque vos mains ne sont pas lavées.
  - Toussez ou éternuez dans le creux de votre bras ou dans un mouchoir qui sera immédiatement mis aux ordures après.
- Nettoyez et désinfectez fréquemment les surfaces et objets que vous touchez ou partagez souvent.
- Afin de vous protéger et de protéger les autres, portez un masque non médical :
  - lorsque vous êtes dans des espaces partagés (p. ex. domiciles, lieux de travail, commerces de détail, cours, parcs) en présence de personnes qui ne font pas partie de votre ménage et que vous êtes :
    - à l'intérieur;
    - à l'extérieur et que l'éloignement physique est difficile à maintenir ou à prévoir (p. ex. marchés extérieurs, patinoires, activités de quartier comme des rassemblements dans les cours ou la rue); lorsque les [autorités de santé publique](#) locales vous le recommandent ([p. ex. présence d'un cas au sein de votre ménage](#)).
  - N'oubliez pas que le seul fait de porter un masque non médical n'empêchera pas la propagation de la COVID-19; il faut aussi appliquer rigoureusement des [mesures de prévention personnelles](#).
- Exercez vos droits en tant que travailleur, soit :
  - le droit d'être informé des questions de santé et de sécurité, y compris du risque

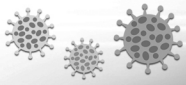


# Protégez-vous et protégez les autres contre la COVID-19

- d'exposition à la COVID-19, et de recevoir de l'information, des instructions, des renseignements, de la formation et de la supervision;
- le droit de participer aux décisions qui pourraient avoir une incidence sur votre santé et votre sécurité (vous pouvez participer au comité de santé et de sécurité, faire part de vos préoccupations ou donner votre opinion);
- le droit de refuser un travail dangereux qui pourrait nuire à votre santé et à votre sécurité ainsi qu'à celles d'autrui (ce droit est généralement exercé seulement après que d'autres étapes n'aient pas résolu la situation; suivez le processus de refus de travailler qui a été établi pour votre administration).
- Respectez vos obligations en tant que travailleur, soit :
  - l'obligation de suivre des séances de formation et de respecter les procédures de travail sécuritaires établies par votre employeur (p. ex. comment protéger vos collègues et vous-même contre la COVID-19, comment travailler en toute sécurité avec des produits dangereux);
  - l'obligation de signaler immédiatement toute préoccupation en matière de santé et de sécurité à votre employeur, à votre superviseur, à votre comité de santé et sécurité (SST), à votre représentant en matière de SST ou à votre syndicat (le cas échéant).
  - Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de vous protéger, consultez [Prévention de la COVID-19 chez les travailleurs.](#)

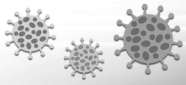
## **En tant qu'employeur**

- Incitez les travailleurs malades à rester à la maison s'ils présentent des symptômes de la COVID-19, même bénins, ou s'ils soupçonnent y avoir été exposé.
- Contrôlez les travailleurs et les visiteurs à l'entrée du lieu de travail (il est possible d'obtenir un questionnaire auprès de votre autorité de santé publique).
- Afin d'appuyer la recherche des contacts, tenez un registre des noms et des coordonnées de tous les travailleurs, clients et visiteurs qui entrent dans le lieu de travail, tel que requis par votre autorité locale de santé publique. Assurez vous de protéger les renseignements personnels, et veillez à ce que l'information soit gardée en lieu sûr. Les renseignements recueillis doivent être éliminés en temps opportun, en conformité avec les exigences locales en matière de protection des renseignements personnels.
- Encouragez l'adoption de pratiques saines et de mesures de prévention :
  - préconisez la distanciation physique et l'importance de maintenir la plus grande distance physique possible (au moins deux mètres) par rapport aux personnes à l'extérieur de votre ménage immédiat;
  - installez des barrières physiques dans toutes les aires où les gens interagissent étroitement (p. ex. écrans de plexiglas à l'accueil ou entre les travailleurs d'une chaîne de montage);
  - limitez le nombre de personnes qui peuvent accéder au lieu de travail en tout temps;



# Protégez-vous et protégez les autres contre la COVID-19

- assurez une ventilation appropriée dans toutes les aires de travail; privilégiez les rassemblements à l'extérieur, si possible;
  - prévoyez des stations d'hygiène des mains supplémentaires, bien approvisionnées et faciles d'accès pour tous, y compris les personnes handicapées;
  - incitez les travailleurs à nettoyer et à désinfecter leurs espaces de travail personnels souvent et fournissez-leur le matériel pour le faire;
  - disposez de procédures écrites sur l'utilisation des installations et des équipements, ainsi que sur le nettoyage, la désinfection, l'éloignement physique, l'hygiène personnelle, les masques non médicaux et d'autres exigences;
  - prévoyez des mesures d'adaptation, si possible, pour les personnes chez qui le risque de maladie grave et de mortalité liées à la COVID-19 est plus élevé ou qui courent un risque élevé d'exposition au virus en raison de leur travail ou de leurs conditions de vie;
  - installez des affiches et des images faciles à comprendre et formulées de manière appropriée pour aider les gens à suivre les procédures;
  - réduisez autant que possible les niveaux de bruit afin que les gens n'aient pas besoin de crier ou de hurler.
- Respectez vos obligations légales en matière de santé et de sécurité au travail en déployant tous les efforts raisonnables possibles dans les circonstances pour protéger la santé et la sécurité de vos travailleurs :
- suivez toutes les directives fédérales, provinciales et municipales en matière de santé publique et de santé et sécurité au travail qui s'appliquent à vos services et à vos activités;
  - [cernez les dangers et évaluez les risques](#) concernant vos installations et vos services afin de déterminer où et comment appliquer les mesures de protection;
  - évitez de créer de nouveaux risques en milieu de travail lors de la mise en œuvre des mesures de contrôle (p. ex. laisser des portes coupe-feu ouvertes);
  - travaillez en collaboration avec les municipalités ou les associations professionnelles locales pour trouver des solutions;
  - mobilisez votre comité de santé et de sécurité au travail ou votre représentant en matière de SST dans le cadre de l'évaluation des risques en milieu de travail et de l'établissement des mesures visant à réduire les risques, y compris lorsque de l'équipement de protection individuelle (EPI) et de la formation sont nécessaires;
  - adoptez une politique pour protéger les travailleurs contre la violence et le harcèlement; envisagez d'offrir de la formation supplémentaire sur comment faire face aux comportements agressifs, compte tenu du fait que les nouvelles mesures de protection ou les services limités ou modifiés sont susceptibles d'accroître le risque d'interactions violentes;
  - établissez un [plan d'intervention d'urgence face à la COVID-19](#); sensibilisez et formez les travailleurs au sujet des risques et de l'utilisation sécuritaire des produits dangereux; veillez à ce que tous les produits soient correctement étiquetés.



## Protégez-vous et protégez les autres contre la COVID-19

### Communication

- Informez les travailleurs, les locataires et les clients à l'avance lorsqu'il y a des changements aux politiques ou aux pratiques, y compris une réduction des heures de service ou une restriction de l'accès (p. ex. salles de toilettes, casiers).
- Veillez à ce que l'information soit communiquée en ligne, par l'intermédiaire d'annonces, au moyen d'avis sur les portes avant et les panneaux d'information, par courrier électronique, et verbalement par les travailleurs.
- Placez des affiches incitant les travailleurs et les autres personnes à ne pas entrer dans l'établissement s'ils sont malades, soupçonnent avoir été exposés au virus ou ont voyagé à l'extérieur du Canada au cours des 14 derniers jours.
- Placez des affiches partout dans l'établissement pour encourager l'éloignement physique, le nettoyage et la désinfection de l'équipement, l'hygiène des mains et le respect de l'étiquette respiratoire.
- Assurez-vous que toutes les communications – y compris les affiches et les panneaux internes – correspondent à l'âge, aux capacités, au niveau de compréhension de l'écrit et aux préférences linguistiques des personnes à qui elles sont destinées.
- Communiquez vos exigences de sécurité relatives à la COVID-19 aux fournisseurs de services externes avant leur visite, et collaborez avec eux pour répondre à leurs exigences en matière de sécurité.
- Aidez les travailleurs et les clients à mieux comprendre pourquoi les mesures de protection sont nécessaires, et en quoi leur expérience pourrait être différente de celle à laquelle ils sont habitués; rappelez à chacun de faire preuve de respect envers les travailleurs et les clients.

### Planification d'urgence

- Élaborez un plan d'intervention d'urgence pour les événements liés à la COVID 19 (p. ex. si quelqu'un tombe malade au travail). Établissez des procédures et des politiques en cas de détection d'un cas ou d'une éclosion dans votre lieu de travail, y compris la notification de votre autorité locale de santé publique.
- En cas d'urgence (p. ex. incendie, déversement de produits chimiques, mauvais temps, confinement), suivez les procédures d'intervention d'urgence établies, et prévoyez de quelle manière répondre aux urgences de la manière la plus sûre possible pendant que les mesures liées à la COVID-19 sont en vigueur; réviser les procédures actuelles, au besoin.

### Équipement de protection individuelle (EPI)

- Un EPI est un équipement porté par les travailleurs afin de minimiser l'exposition à certains risques professionnels. L'EPI ne permet pas de réduire les dangers, ni de garantir une protection permanente ou totale. En général, l'EPI doit répondre à des normes d'essai et de certification réglementées.
- Les masques non médicaux sont efficaces pour réduire la propagation de la COVID 19, mais ils ne sont pas considérés comme de l'EPI.
- Continuez d'utiliser l'EPI pour les dangers et les urgences en matière de sécurité, conformément aux directives de votre employeur et aux lois applicables (p. ex. vous pourriez avoir besoin d'EPI pour l'utilisation de produits de nettoyage et de désinfection dans votre bureau à domicile).
- Utilisez de l'EPI pour la COVID-19 si votre autorité locale de santé publique l'exige ou le recommande.
- Si les travailleurs sont tenus de porter de l'EPI, ils doivent recevoir de la formation afin de savoir comment porter, retirer, utiliser et entretenir l'équipement et d'en comprendre les limites.
- Nettoyez et désinfectez tout EPI partagé avant de le porter.
- Lavez-vous les mains avant de mettre de l'EPI et de nouveau après l'avoir retiré.
- Fournissez des uniformes qui sont lavés par un service de nettoyage ou conseillez aux travailleurs de se changer et de laver leur uniforme après le travail.

### Masques non médicaux

- Suivez les recommandations sur les masques non médicaux qui ont été communiquées par votre autorité de santé publique ou une autre autorité. Sachez que les personnes peuvent choisir de porter un masque, même si ce n'est pas obligatoire.
- Les masques non médicaux contribuent à prévenir la propagation de la COVID 19 en bloquant les gouttelettes émises par la respiration, mais ils ne constituent pas de l'EPI homologué.



# Protégez-vous et protégez les autres contre la COVID-19

- L'Agence de la santé publique du Canada recommande le port d'un masque non médical à trois couches, comme un masque constitué d'une couche de matériau filtrant placée entre deux couches de tissu serré.
- Toute personne qui ne peut pas retirer son masque sans aide (p. ex. en raison de son âge ou de ses capacités) ne devrait pas en porter.
- Portez le masque correctement, en vous assurant que le nez et la bouche sont couverts.
- Ne touchez pas le masque lorsque vous le portez.
- Sachez que les masques non médicaux ont des limites et que l'utilisation et l'élimination inadéquates des masques peuvent accroître le risque d'infection.
- Changez de masque s'il devient mouillé ou souillé. Vous pouvez apporter un deuxième masque dans un sac de papier, une enveloppe ou un contenant propre qui ne retient pas l'humidité.
- Rangez les masques réutilisables souillés dans un sac ou un contenant distinct. Lavez-les avant de les réutiliser.
- Ne touchez pas l'extérieur du masque au moment de le retirer et lavez-vous les mains quand vous avez terminé.
- Envisagez d'utiliser un masque transparent pour les personnes qui pourraient avoir besoin de cette visibilité.
- Songez à utiliser un écran facial en plastique pour protéger vos yeux et éviter d'être atteint par des débris ou des éclaboussures.
- Veillez à ce que le masque ne devienne pas un danger, notamment en restant accroché à des pièces en mouvement ou à de l'équipement, lorsque vous exécutez différentes activités.

## Nettoyage et désinfection

- Élaborez un programme de nettoyage et de désinfection, avec des calendriers et des listes de vérification pour chaque aire de travail.
- Nettoyez et désinfectez régulièrement les surfaces de votre maison et de votre espace de travail à domicile, en particulier si des visiteurs ou des entrepreneurs viennent chez vous.
- Concentrez-vous sur les surfaces intérieures et extérieures de votre espace de travail qui sont fréquemment touchées par des travailleurs ou d'autres personnes présentes dans le lieu de travail. À titre d'exemples, notons les poignées de porte, les comptoirs, les chaises, les boutons d'appareil, les claviers NIP, les écrans tactiles, les claviers et souris, les rampes, les interrupteurs d'éclairage, les robinets, les leviers de chasse d'eau, les casiers, les placards et les appareils ménagers pour la salle à manger.
- Désinfectez les surfaces fréquemment touchées dans les véhicules après utilisation, y compris les poignées de porte, le volant, le levier de vitesse, les dispositifs pour ceintures de sécurité ainsi que les leviers et boutons de contrôle.
- Utilisez un désinfectant ou de l'eau de Javel pour détruire ou inactiver le virus :
  - utilisez un désinfectant ayant un numéro d'identification du médicament (DIN), qui signifie que son utilisation a été approuvée au Canada;
  - si des produits désinfectants à usage domestique ou commercial ne sont pas accessibles, vous pouvez désinfecter les surfaces dures à l'aide d'une solution de 5 ml d'eau de Javel (concentration d'hypochlorite de sodium de 5 %) et de 250 ml d'eau; laissez la solution agir pendant une minute sur la surface; faites un test sur les surfaces avant d'utiliser de l'eau de Javel, car celle-ci peut être corrosive;
  - si les liquides ne risquent pas de les endommager, désinfectez les appareils électroniques fréquemment touchés (p. ex. écrans tactiles, claviers NIP, claviers d'ordinateur) avec des lingettes désinfectantes ou imbibées d'alcool.
- Suivez les consignes de sécurité des fabricants de produits de nettoyage, y compris les recommandations en matière d'équipement de protection individuelle, de ventilation et de stockage.
- Utilisez des chiffons jetables ou des chiffons réutilisables spécialisés pour le nettoyage. Remplacez les chiffons tous les jours ou lorsqu'ils sont visiblement souillés.
- Appliquez le désinfectant sur un chiffon propre. Versez le produit sur le chiffon jusqu'à saturation avant de désinfecter les points de contact. Appliquez de nouveau du produit au besoin et entre les surfaces.
- Appliquez suffisamment de désinfectant pour former un film visible sur la surface.



## Protégez-vous et protégez les autres contre la COVID-19

- Veillez à ce que la surface reste humide pendant la durée de contact minimale avec le désinfectant recommandée par le fabricant, puis laissez-la sécher à l'air libre ou essuyez-la.
- Placez le matériel de nettoyage réutilisable dans un sac fermé, puis nettoyez-le et laissez-le sécher avant de le réutiliser.
- Placez le matériel de nettoyage non-réutilisable dans un récipient doublé de plastique afin de réduire les risques d'exposition au moment de jeter les ordures.
- Utilisez des gants jetables pour manipuler le matériel de nettoyage souillé et les ordures.

### Composer avec l'isolement social, les micro-agressions ou la stigmatisation

- Offrez des ressources de soutien en santé mentale et en cas de deuil à tous les employés.
- En aidant les autres, incitez-les à parler de la situation à laquelle ils sont confrontés à quelqu'un formé en premiers soins en santé mentale ou à quelqu'un d'autre en qui ils ont confiance.
- S'il s'agit d'un travailleur, demandez-lui de communiquer avec son superviseur, son employeur ou le service d'aide aux employés, le cas échéant.
- Communiquez avec votre autorité locale de santé publique ou une ressource communautaire qui offre des services en santé mentale.
- Voici des organisations qui offrent des services en ligne :
  - Association canadienne pour la santé mentale : <https://cmha.ca/fr/news/covid-19-et-la-sante-mentale>
  - Société canadienne de psychologie : <https://cpa.ca/fr/lapsychologiepeutvousaider/>
  - Jeunesse, J'écoute : <https://jeunessejecoute.ca/information/nous-sommes-la-pour-toi-pendant-lepidemie-du-covid-19/>

**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**



<https://suicideprevention.ca/need-help/>

**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 : [www.canada.ca/le-coronavirus](http://www.canada.ca/le-coronavirus).**

**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 en matière de santé publique et de santé et sécurité au travail changent rapidement, il est important de consulter les autorités locales de santé publique afin d'obtenir des directives régionales précises. L'information contenue dans le présent document n'est pas destinée à remplacer les conseils médicaux ou les obligations légales en matière de santé et de sécurité. Bien qu'il déploie tous les efforts possibles pour s'assurer que l'information est exacte, à jour et complète, le CCHST n'offre aucune garantie et ne s'engage aucunement à cet effet. Le CCHST ne peut être tenu responsable de toute perte, réclamation ou revendication pouvant résulter, directement ou indirectement, de l'utilisation ou des conséquences de l'utilisation de l'information contenue dans le présent document.