



Introduction

La présente fiche de conseils contient de l'information sur les mesures de protection personnelle et les mesures de santé et de sécurité au travail qui peuvent être prises pour se protéger contre les maladies respiratoires infectieuses. Elle peut aider les employeurs à élaborer des politiques et des procédures pour protéger les travailleurs et les autres contre la propagation de ces maladies. Elle contient également des directives sur la façon dont les travailleurs peuvent se protéger. Les recommandations que contient le présent document sont de nature générale et sont pertinentes pour une variété de milieux de travail, y compris les banques, les centres communautaires, les milieux de la construction et de la fabrication, les musées, les lieux de culte et les lieux de vente au détail. Les employeurs devraient adapter à leur milieu de travail les mesures visant à assurer la santé et de la sécurité. Pour des informations propres aux salons funéraires, aux fournisseurs de services aux sans-abri, à l'hébergement, aux campements, aux soins de longue durée, aux services éducatifs, aux soins de santé, aux transports ou aux services d'urgence, reportez-vous aux [fiches de conseils propres aux différents milieux de travail](#).

Suivez toujours les directives actuelles des autorités locales de santé publique et des autorités gouvernementales quant aux mesures de protection à prendre.

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](#) et votre autorité locale de santé publique.
- Tenez vos vaccins à jour contre les maladies respiratoires infectieuses, comme la COVID-19 et la grippe.
- Soyez attentif aux signes de la maladie se manifestant chez vous. [Connaissez les symptômes et les périodes de contagion](#) des maladies respiratoires courantes (voir la section Ressources pour obtenir de plus amples renseignements).
- Si vous vous sentez malade :
 - restez à la maison et loin des autres;
 - informez votre superviseur;
 - si vos symptômes persistent ou s'aggravent, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils ou des soins médicaux.
- Si vous tombez malade au travail :
 - enfiler immédiatement un masque (choisissez l'appareil respiratoire ou le masque le mieux ajusté et de la meilleure qualité possible);
 - avisez votre superviseur que vous vous sentez malade;
 - retournez à la maison et restez à l'écart des autres.
- Adoptez des mesures appropriées d'hygiène des mains et observez une bonne étiquette respiratoire.
- Portez un masque lorsque :
 - vous travaillez dans un endroit bondé ou mal ventilé;
 - les autorités de santé publique locales le recommandent;
 - les taux saisonniers de maladies respiratoires infectieuses augmentent;
 - il est jugé approprié de se faire en fonction des facteurs de risque et des préférences personnelles.
- Exercez vos [droits](#) en tant que travailleur, soit :
 - le droit de connaître les enjeux de santé et de sécurité, y compris les possibles expositions aux agents pathogènes (germes) et d'avoir accès à des renseignements, des instructions, des cours, des formations et de la supervision;
 - le droit de participer aux décisions qui pourraient avoir une incidence sur votre santé et sécurité. Vous pouvez vous joindre à votre comité de santé et sécurité au travail ou participer à ses activités, faire part de vos préoccupations et formuler des suggestions;
 - le droit de refuser un travail dangereux qui pourrait influencer sur votre santé et votre sécurité ainsi que celles d'autrui. Suivez le processus de refus de travailler qui a été établi pour votre administration.

Se protéger et protéger les autres : Mesures de contrôle des maladies respiratoires infectieuses (MRI)



- 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 les maladies respiratoires infectieuses);
 - 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, à votre représentant en matière de SST ou à votre syndicat (le cas échéant).

En tant qu'employeur

- Invitez les employés à rester à la maison quand :
 - ils se sentent malades, même s'ils ne ressentent que des symptômes légers;
 - ils sont susceptibles d'avoir été exposés à une maladie respiratoire infectieuse (p. ex. COVID-19, grippe, virus respiratoire syncytial) et travaillent dans un milieu où les gens sont plus susceptibles de souffrir de graves complications découlant d'une infection respiratoire;
 - ils ont reçu un résultat positif à un test de dépistage d'une maladie respiratoire infectieuse.
- Faites la promotion de la vaccination contre les maladies respiratoires infectieuses en milieu de travail (p. ex. fournir des renseignements sur la vaccination, organiser des cliniques de vaccination au travail, permettre aux employés de se faire vacciner pendant les heures de travail).
- Mettez en œuvre des [mesures de dépistage](#) en présence d'un risque accru d'infection, comme pendant une saison où circule une maladie respiratoire infectieuse (p. ex. saison grippale) ou dans les lieux où les gens sont plus à risque de développer des complications (p. ex. établissements de soins de longue durée).
- Assurez une ventilation appropriée de l'air intérieur dans toutes les zones utilisées.
- Incitez les travailleurs à nettoyer et à désinfecter leurs espaces de travail personnels souvent et fournir le matériel pour le faire.
- Disposez de procédures écrites au sujet du nettoyage, de la désinfection, du lavage des mains adéquat, de l'étiquette respiratoire, etc.
- Installez des affiches et des images faciles à comprendre et formulées de manière appropriée pour aider les gens à suivre les procédures.
- Ajustez les mesures de contrôle, au besoin, pour mieux protéger tous les travailleurs. Songez à la façon dont les mesures de précaution peuvent différer pour les personnes qui sont plus à risque de développer des complications graves en raison d'une infection respiratoire.
- Suivez les directives des gouvernements fédéral, provinciaux, territoriaux et municipaux en matière de santé publique et de santé et sécurité au travail qui s'appliquent à vos services et à vos activités.
- Identifiez les [dangers](#) et réalisez une [évaluation des risques](#) pour l'ensemble de vos installations et services afin de déterminer quand et comment s'appliquent les mesures de protection.
- Ne créez pas de nouveaux dangers au moment de mettre en œuvre des mesures de contrôle (p. ex. le fait de laisser les portes coupe-feu ouvertes pour améliorer la ventilation augmente le risque d'incendie).
- Assurez-vous que les travailleurs et les superviseurs sont formés et comprennent leurs rôles et leurs responsabilités en ce qui a trait aux maladies respiratoires infectieuses au travail.
- 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.
- Élaborez et communiquez des politiques et des procédures qui expliquent clairement la marche à suivre en milieu de travail pour prévenir la propagation des infections (p. ex. un plan d'intervention d'urgence qui explique [la façon de réagir face à une personne malade](#), une politique relative aux congés de maladie, etc.).

Milieus de travail où les contacts avec le public sont fréquents

- Informez les clients, les visiteurs, les inspecteurs et toute autre personne entrant sur le lieu de travail des protocoles qui pourraient les concerner en ce qui a trait aux maladies respiratoires infectieuses.
- Demandez aux personnes malades d'éviter de pénétrer dans le milieu de travail, sauf en cas de nécessité.

Se protéger et protéger les autres : Mesures de contrôle des maladies respiratoires infectieuses (MRI)



- Renoncez à appliquer les frais prévus si quelqu'un annule son rendez-vous pour cause de maladie.
- Privilégiez les rendez-vous à distance pour les activités qui peuvent prendre du temps (p. ex. des appels vidéo pour la consultation d'un conseiller financier ou l'obtention de conseils).
- Encouragez l'achat par voie numérique (p. ex. l'achat de billets numériques à partir d'un site Web ou d'une application mobile).
- Mettez en place des options de paiement sans contact.
- Encouragez le libre-service pour les tâches qui nécessiteraient normalement que des travailleurs manipulent les objets (les clients pourraient par exemple effectuer eux-mêmes la lecture électronique de leur billet ou manipuler eux-mêmes leurs bagages s'ils prennent un taxi).
- Si une personne présentant les symptômes d'une maladie respiratoire infectieuse doit entrer dans le milieu de travail, envisagez les précautions suivantes :
 - demander à la personne malade d'éviter tout contact étroit avec les autres;
 - recommander à la personne malade de porter un masque approprié (de préférence un respirateur N95 ou un masque médical);
 - éviter les contacts étroits avec la personne malade; privilégier des options de communication à distance, si nécessaire;
 - porter un équipement de protection individuelle approprié et avoir une bonne hygiène des mains si des services sont donnés à la personne malade.
- Continuez à respecter les pratiques d'hygiène alimentaire (p. ex. laver correctement la vaisselle et les ustensiles entre les clients, modifier les pratiques de façon à réduire le partage des ustensiles).
- Disposez de masques jetables à distribuer aux membres du public.

Mesures de contrôle qui peuvent réduire le risque de transmission des maladies respiratoires infectieuses

Aucune mesure n'est efficace à 100 %. Une approche multidimensionnelle qui combine les mesures de santé publique et les contrôles de santé et de sécurité en milieu de travail procure la meilleure protection contre l'exposition aux maladies respiratoires infectieuses. Chaque mesure de contrôle supplémentaire réduit davantage le risque d'exposition. Un résumé des mesures de contrôle est présenté ci après ainsi que des liens vers des documents d'orientation plus détaillés.

Vaccination

Une des façons les plus efficaces de se protéger contre les maladies respiratoires infectieuses est de maintenir à jour ses vaccins (p. ex. grippe, COVID-19). Les travailleurs devraient communiquer avec leur fournisseur de soins de santé ou l'autorité de santé publique locale pour obtenir de plus amples renseignements, comme les exigences et les calendriers de vaccination.

La vaccination présente plusieurs avantages, dont les suivants :

- réduit le risque de tomber malade en cas d'exposition;
- réduit le risque de maladie grave et d'hospitalisation après avoir contracté la maladie.

Pour de plus amples renseignements, visitez :

- [Vaccins et immunisation](#) Agence de la santé publique du Canada (ASPC)

Rester à la maison lorsque vous êtes malade

Les travailleurs doivent être invités à demeurer à la maison et à limiter leurs contacts avec les autres s'ils sont malades, même si les symptômes sont légers. Cette mesure permettra d'éviter que d'autres personnes dans le lieu de travail tombent malades. Les employeurs devraient offrir des congés de maladie et ne pas pénaliser les travailleurs pour les absences liées à des maladies respiratoires infectieuses. La consultation d'un médecin se fera à la discrétion des travailleurs.

Les personnes qui sont en télétravail ou qui ont opté pour le mode hybride doivent être encouragées à se reposer et à suivre les mêmes conseils si elles sont malades.



Ventilation

Une bonne ventilation peut diminuer la concentration de particules respiratoires dans l'air et contribuer à réduire la propagation des maladies respiratoires infectieuses.

Voici quelques moyens d'améliorer la ventilation :

- améliorer le système de CVCA avec des filtres à haute efficacité (HEPA) ou des filtres MERV (Minimum Efficiency Reporting Values) les plus performants qui soient et compatibles;
- utiliser des filtres à haute efficacité pour les particules de l'air (HEPA) (si de tels filtres peuvent être utilisés avec le système de CVCA);
- faire fonctionner en continu et à faible vitesse les systèmes de ventilation. Ou bien, faire fonctionner les systèmes pendant deux (2) heures avant et après l'occupation de l'espace;
- régler le système pour qu'il maximise la prise d'air extérieur afin d'offrir une meilleure dilution de l'air dans un espace;
- ouvrir les fenêtres et les portes pour laisser entrer l'air extérieur, si les conditions météorologiques le permettent et si cela ne présente pas de risque pour la sécurité des occupants (p. ex. risque de chute);
- laisser les ventilateurs d'extraction fonctionner en permanence dans les toilettes et les cuisines, même lorsqu'elles ne sont pas occupées;
- aérer les véhicules de manière appropriée :
 - ouvrir les fenêtres, s'il est sans danger de le faire et si la météo le permet;
 - régler le système de ventilation pour qu'il utilise l'air extérieur au lieu de recycler l'air;
- mener les activités en plein air, dans la mesure du possible, et prévoir les conséquences du mauvais temps, qui obligerait à déplacer à l'intérieur un événement prévu à l'origine en plein air.

Pour de plus amples renseignements, visitez :

- [Ventilation intérieure et maladies respiratoires infectieuses \(MRI\)](#) CCHST

Avoir une bonne hygiène des mains et observer l'étiquette respiratoire

- 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 :
 - avant et après avoir touché un masque ou de l'EPI;
 - après être allé aux toilettes;
 - après avoir touché des surfaces et des objets fréquemment touchés;
 - avant de manipuler de la nourriture ou de manger et après;
 - après avoir toussé, éternué ou s'être mouché;
 - après avoir serré la main de quelqu'un.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche avant de vous être lavé les mains.
- Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir, jetez le mouchoir immédiatement et lavez-vous ou désinfectez-vous les mains immédiatement après.
- Si vos mains sont visiblement souillées, vous devriez les laver avec du savon et de l'eau plutôt que d'utiliser du désinfectant pour les mains.

Voici quelques mesures spécifiques qui peuvent favoriser une bonne hygiène des mains et l'étiquette respiratoire en milieu de travail :

- apprendre aux travailleurs à se laver ou à se désinfecter les mains aux moments opportuns;
- installer des postes de lavage des mains ou des distributeurs de désinfectant pour les mains (à teneur en alcool d'au moins 60 %) dans les zones stratégiques et très fréquentées (p. ex. les entrées, les salles à manger, près des ascenseurs, etc.) - vérifier et réapprovisionner régulièrement les distributeurs;

Se protéger et protéger les autres : Mesures de contrôle des maladies respiratoires infectieuses (MRI)



- fournir un contenant individuel de désinfectant pour les mains aux travailleurs qui ne peuvent pas accéder rapidement à des installations de lavage des mains ou à des distributeurs de désinfectant pour les mains (p. ex. les chauffeurs);
- remplacer les documents papier (menus, manuels de formation, etc.) par des versions électroniques;
- réserver du matériel pour chaque travailleur, si possible (planchette à pince, stylos, etc.);
- fournir des poubelles doublées d'un sac pour les mouchoirs usagés et les vider fréquemment;
- éviter le partage des objets personnels tels que les masques, les pailles, les tasses, les serviettes ou les instruments.

Pour de plus amples renseignements, visitez :

- [Prévenez la propagation](#) CCHST
- [Prévenir la propagation des infections](#) CCHST

Communication, sensibilisation et formation

L'absence de sensibilisation ou la désinformation au sujet des risques de maladies respiratoires infectieuses peuvent entraîner une faible conformité aux mesures de contrôle. Les employeurs doivent fournir des renseignements exacts et de la formation sur les compétences pratiques nécessaires pour contribuer à prévenir la propagation des maladies respiratoires infectieuses au travail. Les communications doivent inclure les politiques et les procédures et faire état des responsabilités des travailleurs, des superviseurs et des autres.

Pour de plus amples renseignements, visitez :

- [Communication et formation sur les maladies respiratoires infectieuses](#) CCHST

Dépistage

Le dépistage est une mesure de contrôle qui permet d'identifier les personnes susceptibles d'être infectées par une maladie respiratoire infectieuse. Il est facultatif dans la plupart des lieux de travail, mais peut être mis en œuvre en cas de risque accru d'infection ou dans les environnements où des personnes ont un risque élevé de complications (p. ex. les campements miniers isolés, les maisons de soins de longue durée, etc.).

Pour de plus amples renseignements, consultez la page :

- [Dépistage des maladies respiratoires infectieuses \(MRI\)](#)

Nettoyage et désinfection

Le fait de toucher des surfaces fréquemment touchées et d'utiliser des objets communs peut augmenter le risque de transmission de maladies respiratoires infectieuses au travail. Les employeurs peuvent protéger leurs travailleurs et les autres en élaborant un programme de nettoyage et de désinfection. Le fait de nettoyer les surfaces et les objets éliminent les débris et les résidus tandis que la désinfection détruit ou inactive les germes. Le nettoyage doit être effectué avant la désinfection.

Pour de plus amples renseignements, visitez :

- [Nettoyage et désinfection relativement aux maladies respiratoires infectieuses \(MRI\)](#) CCHST
- [Utilisation conjointe du nettoyage et de la désinfection pour lutter contre les maladies infectieuses respiratoires](#) CCHST

Utiliser l'équipement de protection individuelle (EPI)

Le fait d'utiliser plusieurs types différents d'EPI peut minimiser le degré d'exposition des travailleurs aux maladies respiratoires infectieuses et à d'autres dangers respiratoires, y compris :

- appareils respiratoires et masques médicaux;
- protection des yeux (p. ex., écran facial, lunettes);

Se protéger et protéger les autres : Mesures de contrôle des maladies respiratoires infectieuses (MRI)



- gants;
- blouses médicales;

Les travailleurs peuvent être tenus de porter de l'EPI dans les situations suivantes :

- offrir des soins ou un traitement médical direct à une personne atteinte d'une maladie respiratoire infectieuse;
- utiliser des produits de nettoyage et de désinfection.

Choisissez de l'EPI en fonction du type de danger et du risque d'exposition auxquels est exposé le travailleur. Les exigences relatives à l'EPI peuvent également être précisées par votre [administration](#).

En ce qui concerne l'EPI, il faut aussi songer à :

- attribuer à chaque travailleur son propre EPI, dans la mesure du possible : autrement, nettoyer ou désinfecter l'équipement à chaque changement d'utilisateur;
- une fois utilisé, jeter l'EPI jetable dans une poubelle doublée d'un sac;
- nettoyer, désinfecter et ranger l'EPI réutilisable dans un endroit propre et sec entre les utilisations;
- éviter de mettre l'EPI potentiellement contaminé là où il pourrait propager des agents pathogènes (p. ex. dans une poche où l'on conserve des objets personnels tels qu'un téléphone, sur une table où l'on mange, etc.).

Pour de plus amples renseignements, consultez la page :

- [Équipement de protection individuelle \(EPI\) contre les maladies respiratoires infectieuses \(MRI\)](#) CCHST
- [Masques de protection contre les maladies respiratoires infectieuses](#) CCHST

Ressources

Symptômes courants des maladies respiratoires infectieuses et périodes de contagion

Symptômes courants des maladies respiratoires infectieuses et périodes de contagion

Maladie respiratoire infectieuse	Principaux symptômes	Période de contagion
Grippe	Fièvre, douleurs musculaires, toux, difficulté à respirer, écoulement nasal, maux de gorge, fatigue, maux de tête, diarrhée	Un jour avant l'apparition des premiers symptômes jusqu'à environ cinq jours après
COVID-19	Fièvre, douleurs musculaires, toux, difficulté à respirer, écoulement nasal, maux de gorge, fatigue, maux de tête, nouvelle perte de l'odorat ou du goût, diarrhée	De deux à trois jours avant l'apparition des symptômes jusqu'à environ 10 jours après
Virus respiratoire syncytial (VRS)	Fièvre, toux, écoulement nasal, respiration sifflante	De un à deux jours avant l'apparition des symptômes jusqu'à trois à huit jours après
Rougeole	Fièvre, écoulement nasal, yeux rougis, toux, éruption cutanée	Quatre jours avant l'apparition de l'éruption cutanée jusqu'à quatre jours après la disparition de l'éruption cutanée
Coqueluche	Fièvre, écoulement nasal, yeux rougis, toux prolongée (peut durer de deux à huit semaines après la disparition des autres symptômes)	Pendant trois semaines à partir de l'apparition de la toux (peut être moins long si un traitement antibiotique est prescrit)
Pneumocoque Haemophilus influenzae de type B	Fièvre, toux, difficulté à respirer, douleurs musculaires, fatigue, maux de tête	Jusqu'à 24 heures après le début du traitement antibiotique approprié
Streptocoques du groupe A	Fièvre, maux de gorge (pharyngite), possible éruption cutanée	Jusqu'à 24 heures après le début du traitement antibiotique approprié
Tuberculose	Toux prolongée, fièvre, frissons, sueurs nocturnes, fatigue, perte de poids	À partir de l'apparition de la toux jusqu'à deux semaines après le début du traitement approprié et après la confirmation par un professionnel de la santé

Pour obtenir plus de renseignements sur les maladies respiratoires infectieuses, y compris la COVID-19, consultez le site de [l'Agence de la santé publique du Canada](#).

Se protéger et protéger les autres : Mesures de contrôle des maladies respiratoires infectieuses (MRI)



Avis de dégageement de responsabilité - Comme les renseignements en matière de santé publique et de santé et sécurité au travail peuvent continuer à changer, consulter les autorités locales de santé publique afin d'obtenir des consignes régionales précises. L'information contenue dans la présente n'est pas destinée à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé 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. De plus, il ne saurait être tenu responsable de toute perte, réclamation ou revendication pouvant résulter, directement ou indirectement, de l'utilisation de cette information ou du crédit qui lui est accordé.