

RÉDUIRE LE RISQUE LIÉ À LA COVID-19

Ce que vous pouvez faire au travail et à la maison

LA COVID-19 SE TRANSMET LE PLUS FRÉQUEMMENT D'UNE PERSONNE INFECTÉE À UNE AUTRE PERSONNE DES FAÇONS SUIVANTES :

CONTACTS ÉTROITS



Inspirer des gouttelettes respiratoires ou des aérosols créés lorsque la personne infectée tousse, éternue, rit, crie, parle ou chante

SURFACES CONTAMINÉES



Toucher un objet sur lequel se trouve le virus, puis se toucher les yeux, le nez ou la bouche avant de se laver les mains

SALUTATIONS D'USAGE



Se serrer la main, se faire une accolade, se faire la bise

FACTEURS DE RISQUE AU TRAVAIL

Contacts étroits avec d'autres personnes

- Travailler à proximité de collègues où l'éloignement physique n'est pas possible.
- Travailler dans des endroits bondés.
- Être en contact prolongé avec d'autres personnes.
- Travailler à l'intérieur dans un espace clos mal ventilé.



Contacts avec des surfaces contaminées

- Contacts fréquents avec des surfaces souvent touchées par d'autres personnes (poignées de porte, comptoirs de service, dispositifs de paiement par carte, outils, équipement).
- Absence de postes et de produits d'hygiène des mains.

FACTEURS DE RISQUE PERSONNELS

Faites-vous partie d'un groupe à risque élevé?

- Adultes âgés
- Personnes ayant un problème médical chronique (personne immunodéprimée)
- Personnes obèses



Participer à des activités dans des endroits à risque élevé :

- Espaces fermés mal ventilés;
- Endroits bondés où sont rassemblées un grand nombre de personnes;
- Contacts étroits où vous ne pouvez pas pratiquer l'éloignement physique;
- Endroits où les gens chantent, crient ou respirent fort, par exemple, pendant l'exercice.

PROTÉGEZ-VOUS

- Surveillez l'apparition de symptômes de la COVID-19.
- Suivez les recommandations de l'autorité de santé publique de votre région.
- Évitez tout contact avec des personnes malades.
- Pratiquez l'éloignement physique autant que possible lorsque vous êtes à l'extérieur de la maison.
- Saluez d'un geste de la main ou d'un hochement de tête au lieu de serrer la main, de faire une accolade ou de faire la bise.
- Lavez-vous les 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.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez, ou faites-le dans votre coude.
- Portez un masque non médical ou un couvre-visage lorsqu'il est impossible de pratiquer l'éloignement physique.



VOUS ALLEZ AU BUREAU?

- Si vous utilisez les transports en commun :
 - Portez un masque;
 - Assoyez-vous à l'écart des autres;
 - Évitez de vous déplacer aux heures de pointe, si c'est possible
- Apportez votre dîner, votre café et vos collations et évitez de partager de la nourriture, des ustensiles et des assiettes.
- Évitez de vous regrouper dans les salles de pause et les aires communes.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces fréquemment touchées, y compris votre espace de travail.
- Évitez de visiter des endroits publics pendant vos pauses.



SI VOUS AVEZ ÉTÉ EXPOSÉ OU SI VOUS PRÉSENTEZ DES SYMPTÔMES

- N'allez pas au travail si vous êtes malade, même si vos symptômes sont légers.
- Vous êtes déjà au travail? Mettez un masque, informez votre superviseur et rentrez à la maison à bord d'un véhicule privé, dans la mesure du possible.
- Isolez-vous des autres membres de votre foyer.
- Appelez les autorités de santé publique de votre région pour obtenir des conseils.
- Envisagez d'aller passer un test de dépistage.



CE QUE LES EMPLOYEURS PEUVENT FAIRE

- Réaliser des évaluations des risques.
- Trouver et mettre en œuvre des stratégies de prévention :
 - Permettre le travail à distance.
 - Décaler les heures de début du travail.
 - Veiller à ce qu'il y ait une bonne ventilation.
 - Fournir des espaces extérieurs.
 - Utiliser des barrières physiques.
 - Limiter le nombre de personnes dans un espace.
 - Procéder à un dépistage des symptômes.
- Surveiller l'efficacité de ces mesures de contrôle.
- Envisager d'apporter des changements ou de prendre d'autres mesures si des problèmes surviennent.



POUR EN SAVOIR PLUS :

<https://www.canada.ca/le-coronavirus>