



COVID-19 : Mesures d'atténuation de la propagation au travail

| Guide pour les **EMPLOYÉS** |

*Chaque personne a un rôle à jouer afin de diminuer les risques de propagation de la COVID-19.*

AVRIL 2020



## Table des matières

VOS PRINCIPALES RESPONSABILITÉS.....	4
PRINCIPAUX SYMPTÔMES .....	4
MESURES D'ATTÉNUATION GÉNÉRALES .....	5
MESURES PRÉVENTIVES DE BASE APPLICABLES À TOUS LES TRAVAILLEURS.....	6
Hygiène des mains (lavage et désinfection) .....	6
Hygiène et étiquette respiratoire.....	6
Mesures d'éloignement social.....	7
Salubrité de l'environnement.....	8
TRAVAILLEURS PARTICULIERS, MESURES D'ATTÉNUATION PARTICULIÈRES .....	9
Travailleurs gravement immunodéprimés ou avec maladies chroniques sévères .....	9
Travailleuses enceintes ou qui allaitent .....	9
OBLIGATIONS LÉGALES.....	9
Droit de refus d'exercer un travail en présence d'un danger .....	9
AUTOSOINS À LA MAISON.....	10
STRESS, ANXIÉTÉ, DÉPRIME.....	10
ANNEXES - PROCÉDURES.....	11
Procédure de lavage des mains.....	11
Tousser ou éternuer sans contamination.....	12



Ce guide présente des mesures d'atténuation de la propagation au travail du virus SARS-CoV-2 provoquant l'infection COVID-19, ainsi que quelques outils utiles. Il a pour objectif de soutenir les employés dans leur responsabilité face à la santé-sécurité au travail et de les aider à mieux gérer la situation contextuelle.

Ces recommandations non exhaustives sont basées principalement sur les documents et recommandations de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)<sup>1</sup> et constituent un point de départ efficace dans la lutte au travail contre le coronavirus.

---

<sup>1</sup> <https://www.inspq.qc.ca/covid-19>



## VOS PRINCIPALES RESPONSABILITÉS

À titre d'employé, il est primordial d'appliquer adéquatement les consignes sanitaires et de distanciation mises en place par le gouvernement et par l'employeur, afin de protéger l'ensemble du personnel et de la société. Les sections suivantes vous présentent sommairement les aspects à tenir en compte lors de vos quarts de travail.

## PRINCIPAUX SYMPTÔMES

Les principaux symptômes associés à la COVID-19 sont :

- la toux
- la fièvre
- la difficulté respiratoire
- la perte soudaine de l'odorat ou du goût sans congestion nasale.

Si vous ressentez un des symptômes sur les lieux de travail, assurez-vous d'informer immédiatement votre superviseur afin d'appliquer rapidement les mesures adéquates, telles :

- Isolement immédiat
- Protection faciale (masque ou tissu couvrant la bouche et le nez)
- Appel de la ligne dédié au COVID-19 au 1-877-644-4545.

Une transparence est essentielle afin de limiter la propagation. En informant rapidement votre superviseur, l'employeur entamera les démarches nécessaires afin de vous prendre en charge et d'informer les membres du personnel ayant potentiellement été en contact avec vous ou avec les objets que vous avez manipulés, afin que ces derniers portent une attention encore plus accrue à l'apparition de symptômes.

Il est essentiel d'effectuer une auto-évaluation de votre condition de santé avant l'entrée sur les lieux de travail (en fonction des principaux symptômes de la COVID-19).

**IMPORTANT :** Si vous présentez des symptômes de toux ou fièvre ou difficulté respiratoire ou perte soudaine de l'odorat ou du goût sans congestion nasale ou tout autre symptôme mentionné, vous ne devez pas vous présenter au travail. Vous devez demeurer chez vous et consulter le guide d'autosoins dont la section Aide à la décision (p. 23 du guide) :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/guide-autosoins-covid-19/>



## MESURES D'ATTÉNUATION GÉNÉRALES

Afin de protéger votre santé, celle de vos collègues, ainsi que ceux qui fréquentent le milieu de travail (clients, fournisseurs, livreurs, etc.), vous êtes tenu, à titre d'employé, de :

- 1- Procéder à une auto-évaluation de votre condition de santé avant l'entrée sur les lieux de travail (en fonction des principaux symptômes de la COVID-19).
- 2- Respecter les consignes sanitaires et de distanciation établies.
- 3- Faire la promotion des consignes auprès de vos collègues de travail en leur rappelant amicalement les mesures d'atténuation en vigueur.
- 4- Respecter les mesures d'hygiène des mains et l'application de l'hygiène et de l'étiquette respiratoire. | *Voir sections hygiène des mains et hygiène et étiquette respiratoire.*
- 5- Respecter les mesures de distanciation sociale. | *Voir section mesures d'éloignement social.*
- 6- Assurer un nettoyage adéquat des espaces et objets utilisés. | *Voir section salubrité.*

*Il est fortement recommandé d'être formé et informé sur l'ensemble des mesures d'atténuation énumérées ci-après afin de faciliter le respect des consignes sanitaires.*

*Veillez en parler avec votre superviseur si vous ne maîtrisez pas certains aspects.*



## MESURES PRÉVENTIVES DE BASE APPLICABLES À TOUS LES TRAVAILLEURS

Voici les précautions de base à prendre en tout temps :

### Hygiène des mains (lavage et désinfection)

- Évitez de vous toucher le visage, la bouche, le nez et les yeux lorsque les mains ne sont pas lavées ou lors du port de gants.
- Lavez vos mains souvent à l'eau tiède savonneuse pendant au moins 20 secondes. Si ce n'est pas possible, utilisez une solution hydroalcoolique de 60 à 70 %.
- Lavez vos mains avant de mettre des gants et après les avoir enlevés.
- Lavez vos mains avant de préparer, de manipuler, servir ou manger des aliments dans la salle à manger. Ne consommez pas d'aliments sur des lieux de travail possiblement contaminés.
- Utilisez des serviettes ou du papier à mains jetables.
- Utilisez des poubelles sans contact.

Consulter la fiche en annexe



**« Je vais avoir l'air de quelqu'un qui radote, mais : lavage de mains, lavage de mains, lavage de mains. »**

Dr Horacio Arruda, 15 mars à l'émission *Tout le monde en parle*.

### Hygiène et étiquette respiratoire

Adoptez les règles d'hygiène suivantes lorsque vous toussiez ou éternuez :

- Se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, utiliser des mouchoirs ou son coude replié, et se laver ensuite les mains.
- Utiliser de préférence des mouchoirs à usage unique.
- Jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle.
- Utiliser des poubelles sans contact.
- Éviter de se toucher la bouche ou les yeux avec les mains ou les mains gantées.

Consulter la fiche en annexe





## Mesures d'éloignement social

**Le télétravail est la mesure d'éloignement social à privilégier; tentez dans la mesure du possible d'effectuer l'essentiel de votre travail à distance.** Dans le cas où cette mesure ne peut s'appliquer, suivre les recommandations suivantes :

- Éviter les contacts directs (se serrer la main, les accolades).
- Respecter une distance de deux mètres entre les individus :
- Lorsqu'il est impossible de maintenir une distance de deux mètres lors de la prestation de travail, parler avec votre superviseur afin que des adaptations soient apportées :
  - Barrières physiques (ex. : Plexiglas),
  - Mesures administratives (ex. : diminution de la production, changement de méthode),
  - Équipement de protection individuelle (ex. : masque de procédure, lunettes de protection).
- Ne pas participer à des réunions en présence ou à des rassemblements.
- Reporter les rendez-vous lorsque possible.
- Limiter les sorties et les déplacements au strict nécessaire.
- Éviter dans la mesure du possible les déplacements entre villes et les régions.
- Respecter les consignes gouvernementales sur les déplacements interrégionaux.

À noter : Lorsque les mesures d'hygiène sont respectées, croiser une personne sans contact présente un faible risque (ex. : dans les escaliers ou dans le corridor).



## Salubrité de l'environnement

- Assurez-vous de nettoyer régulièrement les espaces de travail communs et les objets partagés. Veuillez suivre les consignes de nettoyage émises par votre superviseur.
- Avant d'aller dans les aires de repas et de pause, assurez-vous qu'elles ont été adéquatement désinfectées.
- Utilisez les produits de nettoyage ou de désinfection habituels
  - Les produits désinfectants ou les lingettes préimbibées jetables désinfectantes doivent être utilisés selon le mode d'emploi inscrit sur le contenant (concentration, dilution, temps de contact, rinçage si requis, etc.).
- Évitez au maximum de partager des objets.

### *Périodes de repas et périodes de pause*

#### Périodes de repas

- Assurez-vous de vous laver les mains rigoureusement avant et après le repas.
- Mangez à distance (2 mètres) de vos collègues.
- Ne pas échanger tasses, verres, assiettes, ustensiles; laver la vaisselle à l'eau chaude avec du savon.
- À moins de nécessité, éviter de quitter le lieu de travail.
- Si possible, prendre l'air (en respectant les consignes).

#### Pauses

- Gardez vos distances lors de la pause (ex. : éviter les rassemblements).
- Éviter de partager des objets (ex. : cigarettes, crayons, monnaie ou billets).
- Si possible, prendre l'air (en respectant les consignes).





## TRAVAILLEURS PARTICULIERS, MESURES D'ATTÉNUATION PARTICULIÈRES

### Travailleurs gravement immunodéprimés ou avec maladies chroniques sévères

Les individus plus à risque de développer une maladie sévère à la suite d'une infection à la COVID-19 sont les immunodéprimés, les personnes atteintes de maladies chroniques et celles plus âgées. Si vous faites partie de ces travailleurs, veuillez en parler avec votre superviseur afin qu'il applique des mesures particulières à votre condition.

### Travailleuses enceintes ou qui allaitent

Si vous êtes une travailleuse enceinte ou allaitante, veuillez en parler avec votre superviseur afin qu'il applique des mesures particulières à votre condition.

## OBLIGATIONS LÉGALES

Il est important de rappeler que :

- l'employeur a, entre autres, l'obligation de s'assurer que l'organisation du travail et les méthodes et techniques utilisées pour l'accomplir sont sécuritaires et ne portent pas atteinte à la santé du travailleur (LSST, art. 51).
- le travailleur a, entre autres, les obligations de prendre les mesures nécessaires pour protéger sa santé, sa sécurité ou son intégrité physique et de veiller à ne pas mettre en danger la santé, la sécurité ou l'intégrité physique des autres personnes qui se trouvent sur les lieux de travail ou à proximité des lieux de travail (LSST, art. 49 et 49.1).
- l'employeur a des obligations concernant les aires communes, les installations sanitaires et leur entretien (RSST, art. 153, 156, 161, 163 et 165)

### Droit de refus d'exercer un travail en présence d'un danger

Pour toute question concernant le droit de refus, se référer à la CNESST

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-resse/Pages/coronavirus.aspx>



## AUTOSOINS À LA MAISON

Dans le cas où vous présentez des symptômes de la COVID-19 et que vous devez vous isoler à la maison, assurez-vous d'avoir consulté le Guide d'autosoins produit par le gouvernement.



<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/guide-autosoins-covid-19/>



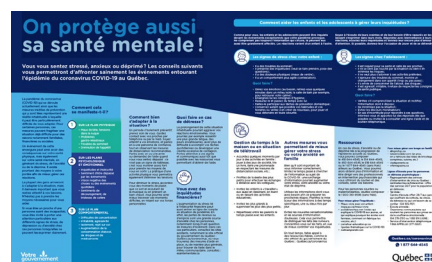
GuideAutosoins.pdf

## STRESS, ANXIÉTÉ, DÉPRIME

Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé?

Un événement de cette envergure peut ainsi avoir des conséquences sur votre santé physique, mais également sur votre santé mentale, en générant du stress, de l'anxiété ou de la déprime. Il existe pourtant des moyens à votre portée afin de mieux gérer ces réactions.

Les conseils décrits sur la fiche « *On protège aussi sa santé mentale!* » vous permettront d'affronter sagement les événements entourant l'épidémie du coronavirus COVID-19. Consultez-la dès maintenant et au besoin par la suite.



[https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes\\_de\\_sante/covid-19/Hebdo\\_DoublesPages\\_Enligne\\_20-667x12-5\\_FR.pdf?1585858353](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/Hebdo_DoublesPages_Enligne_20-667x12-5_FR.pdf?1585858353)



Affiche\_SantéMentale.pdf



## ANNEXES - PROCÉDURES

### Procédure de lavage des mains

# Mesures d'hygiène et de prévention

## Lavage des mains



**MOUILLEZ**

1



**SAVONNEZ**

2



**FROTTEZ**  
de 15 à 20  
secondes

3



**NETTOYEZ**  
les ongles

4



**RINCEZ**

5



**SÉCHEZ**

6



**FERMEZ**  
avec le  
papier

7

## Je me lave les mains souvent

Lavez-vous les mains souvent, surtout :

- quand elles sont visiblement sales;
- après avoir éternué ou toussé;
- après vous être mouché;
- après être allé aux toilettes;
- après avoir changé la couche d'un enfant;
- avant de préparer, de manipuler ou de servir des aliments;
- avant de manger;
- avant de mettre ou d'enlever vos verres de contact;
- après avoir manipulé les ordures.

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon; le savon antibactérien n'est pas nécessaire.

S'il n'y a pas de savon ni d'eau, vous pouvez utiliser les gels, mousses ou liquides antiseptiques à base d'alcool. La concentration d'alcool doit être d'au moins 60 %.

Prenez un peu de produit antiseptique (gel, mousse, liquide). Frottez le bout de vos doigts, l'intérieur et l'extérieur de vos mains, vos pouces et la région entre vos doigts. Continuez de frotter jusqu'à ce que vos mains soient sèches sans utiliser de papier essuie-mains.

## Mise en garde :

Les produits antiseptiques doivent être gardés hors de la portée des jeunes enfants. Ils doivent être utilisés à l'occasion seulement et sous supervision.



## Tousser ou éternuer sans contamination

### Hygiène respiratoire



#### 1 COUVREZ-VOUS

la bouche et le nez avec un mouchoir de papier lorsque vous tousssez ou éternuez.



#### 2 JETEZ

votre mouchoir de papier à la poubelle.



#### 3 TOUSSEZ OU ÉTERNUEZ DANS LE PLI DE VOTRE COUDE

ou le haut de votre bras si vous n'avez pas de mouchoir de papier.



#### 4 LAVEZ-VOUS LES MAINS SOUVENT

En l'absence d'eau et de savon, utilisez un produit antiseptique.

### Usage du masque antiprojections

Si vous faites de la fièvre, que vous tousssez ou éternuez, portez un masque antiprojections lorsque vous êtes :

- en présence d'autres personnes;
- dans un lieu de soins tel que l'urgence ou la salle d'attente d'une clinique médicale;
- dans un lieu public;
- auprès d'une personne malade qui ne porte pas de masque (ex. : un jeune enfant).

Si vous n'avez pas de symptômes et que vous devez être en contact étroit avec une personne qui fait de la fièvre, toussse ou éternue, par exemple pour lui donner

des soins, vous devez porter un masque antiprojections.

Déposez votre masque utilisé dans le sac à déchets d'une poubelle fermée ou gardée hors de la portée des enfants.

Lavez-vous les mains après avoir enlevé votre masque.

Utilisez les masques antiprojections qui sont en vente libre dans les pharmacies ou autres points de vente.

Un foulard en tissu (ex. : en coton) peut également être utilisé. Vous devrez alors laver ce foulard tous les jours.



#### 1 METTEZ

le masque en plaçant le bord rigide vers le haut.



#### 2 MOULEZ

le bord rigide du masque sur votre nez.



#### 3 ABAISSEZ

le bas du masque sous votre menton.

Changez votre masque lorsqu'il est mouillé.