

# COVID-19

## MESURES ACTUALISÉES À METTRE EN PLACE OU À ADAPTER

PRÉSENTÉE PAR  
LAURIE LA BELLE, INFIRMIÈRE CLINICIENNE

24 SEPTEMBRE 2020

RÉALISÉE PAR LES SERVICES EN SANTÉ AU TRAVAIL  
DE LA DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE

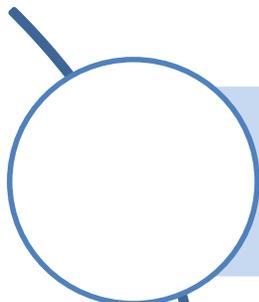
Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec 

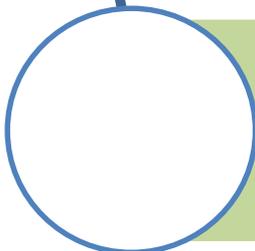


# OBJECTIFS

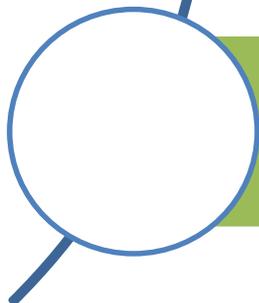
## Connaitre:



**les mesures à appliquer dans votre milieu de travail**



**la démarche à effectuer pour planifier la mise en place des mesures de santé publique**



**les sites Internet officiels disponibles**

- **Ces mesures s'appliquent lorsque la transmission communautaire est confirmée par les autorités de santé publique.**
- **Toute reprise des services non essentiels doit être effectuée de sorte que la transmission communautaire de la COVID-19 soit contrôlée.**

## Les employeurs doivent contribuer à protéger leurs travailleurs

- En mettant en place des mesures de base de prévention des infections et les bonnes pratiques d'hygiène dans le milieu
- En informant les personnes de plus de 70 ans et ceux qui ont des maladies chroniques de ne pas faire du bénévolat dans le contexte actuel
- En facilitant l'application des mesures de santé publique pour les employés faisant l'objet de mesures d'isolement

**\*\* Toujours en cohérence avec les orientations gouvernementales \*\***

# SITES INTERNET OFFICIELS

- Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) : [www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et la sécurité au travail (CNESST) : [www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)
- Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS)
- Gouvernement du Québec: <https://www.quebec.ca/>

**\*\* Les outils d'information sont mis à jour régulièrement selon l'évolution des connaissances \*\***

# MESURES DE LA SANTÉ PUBLIQUE

## Dans le but d'éviter la contamination

- **Avoir un plan de lutte contre les pandémies adapté au milieu de travail**
- **Favoriser le respect des consignes des employés qui doivent s'isoler**
  - <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reponses-questions-coronavirus-covid19#c46790>
- **Respecter et faire respecter les mesures de distanciation sociale**
  - <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sante-au-travail>

## Dans le but d'éviter la contamination (suite)

- **Faire la promotion des mesures d'hygiène des mains et l'application de l'étiquette respiratoire**
  - <https://www.inspq.qc.ca/publications/2438>
  - <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000440/>
- **Assurer un nettoyage et une désinfection plus fréquents des objets**
  - <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/environnement>



# AMÉNAGEMENT DU MODE ET DU TEMPS DE TRAVAIL

## Adapter et maintenir les services

- **Prioriser le télétravail, les conférences téléphoniques et éviter les rassemblements**
  - Prévoir suffisamment de matériel (savon à mains, solution hydroalcoolique, désinfectant)
  - Avoir des horaires de travail flexibles (entrée, sortie, pauses et dîner)
  - Étaler les heures de services pour diminuer le nombre de personnes au même endroit, au même moment
  - Revoir les tâches afin de favoriser les critères de distanciation

# SURVEILLANCE DES SYMPTÔMES

## UN SEUL DES SYMPTÔMES SUIVANTS JUSTIFIE UN RETRAIT IMMÉDIAT DU TRAVAIL

<i>Avez-vous la sensation d'être fiévreux, d'avoir des frissons comme lors d'une grippe, ou une fièvre mesurée avec une température prise par la bouche égale ou supérieure à 38 °C (100,4 °F)?</i>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
<i>Avez-vous de la toux récente ou empirée depuis peu?</i>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
<i>Avez-vous de la difficulté à respirer ou êtes-vous essoufflé?</i>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
<i>Avez-vous une perte soudaine de l'odorat ou du goût?</i>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non

## UNE RÉPONSE « OUI » À AU MOINS DEUX DES TROIS QUESTIONS SUIVANTES (A-B-C) JUSTIFIE UN RETRAIT IMMÉDIAT DU TRAVAIL

<p><i>A. Avez-vous un ou plusieurs des symptômes généraux suivants?</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>Fatigue intense inhabituelle sans raison évidente</i></li><li>▪ <i>Douleurs musculaires ou courbatures inhabituelles sans raison évidente</i></li><li>▪ <i>Mal de tête inhabituel</i></li><li>▪ <i>Perte d'appétit</i></li></ul>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
<p><i>B. Avez-vous eu des nausées, des vomissements ou de la diarrhée dans les 12 dernières heures?</i></p>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
<p><i>C. Avez-vous un mal de gorge sans autre cause évidente?</i></p>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non

# QUESTIONNAIRE

- **Tous les travailleurs doivent procéder à une auto-évaluation de leurs symptômes avant de quitter leur lieu de résidence.**
- **Tenir un registre détaillé de tous les travailleurs: date de naissance, dates des jours travaillés, postes occupés à chaque quart de travail, numéro de cellulaire. Cela servira aux enquêtes en cas d'éclosion.**



# TRIAGE DES TRAVAILLEURS SYMPTOMATIQUES

- **Aviser les travailleurs de ne pas se présenter au travail s'ils présentent des symptômes suggestifs de la COVID**
- **La prise de température effectuée de manière systématique avant l'entrée au travail n'est pas recommandée**

# TRIAGE DE LA CLIENTÈLE SYMPTOMATIQUE

- **Un triage devrait également être effectué pour la clientèle ayant accès à l'organisme**
- **Consulter la ligne COVID: 1 877 644-4545**

# ISOLEMENT D'UNE PERSONNE SYMPTOMATIQUE

- **Si une personne développe des symptômes sur place, elle doit être immédiatement isolée dans un local à part**
- **Lui faire porter un masque de procédure et lui demander de se laver les mains**
- **Contacter la ligne COVID: 1 877 644-4545 ou 811 et suivre les consignes pour quitter de façon sécuritaire**
  - <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-isolement-personne-symptomatique-covid-19/>
- **Le local devra être désinfecté et ventilé**

# ISOLEMENT D'UNE PERSONNE SYMPTOMATIQUE

- Il est suggéré de retirer aussi les personnes ayant eu un contact étroit avec la personne symptomatique dans les dernières 48 heures en attendant le résultat ou les consignes de santé publique.
- La durée de l'isolement pour la personne infectée et ses contacts sera indiquée par la santé publique. Elle peut varier de 7 à 28 jours selon le cas. L'isolement dure au moins 10 jours après l'apparition des symptômes.

# CONSIGNES POUR LA PERSONNE EN ATTENTE D'UN TEST

**Vous devez vous isoler en attendant votre résultat de test si:**

- **Vous présentez des symptômes de la COVID-19**
- **Vous êtes de retour d'un voyage à l'étranger**
- **Si vous ne répondez à aucun de ces critères, vous n'avez pas à vous isoler. Nous vous recommandons de respecter les mesures sanitaires générales. Si votre résultat de test est positif, vous recevrez des consignes de la direction de santé publique**

# FAIRE LA PROMOTION DE L'HYGIÈNE DES MAINS

- **Faire la promotion et appliquer l'hygiène des mains en mettant à la disposition des travailleurs le matériel nécessaire**
- **Laver les mains avec de l'eau tiède et du savon pendant au moins 20 secondes**
- **Utiliser une solution hydroalcoolique (au moins 60 % d'alcool) pendant 20 secondes s'il n'y a pas accès à l'eau et à du savon**

# FAIRE LA PROMOTION DE L'HYGIÈNE DES MAINS

- **Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche**
- **Le port de gants pour prévenir la transmission de la COVID-19 n'est pas recommandé sauf avis contraire, car il risque d'entraîner un faux sentiment de sécurité**



# FAIRE LA PROMOTION DE L'HYGIÈNE DES MAINS

- **Quand se laver les mains?**
  - À l'arrivée et à la sortie du travail
  - Avant de se toucher le visage
  - Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché
  - Avant et après avoir mangé
  - Après avoir manipulé des objets fréquemment touchés
  - Après l'utilisation d'un équipement de protection individuel
- **Si possible, réserver une installation sanitaire uniquement pour les employés et les bénévoles, non accessible aux usagers**

# APPLICATION DE L'ÉTIQUETTE RESPIRATOIRE

- **Tousser dans son coude replié ou dans un mouchoir qu'on jette immédiatement après utilisation**
- **Utiliser des mouchoirs à usage unique**
- **Éviter de toucher la bouche ou les yeux avec les mains gantées**
- **Laver ses mains**

Tousser ou éternuer  
sans contaminer



1

Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir de papier lorsque vous toussiez ou éternuez.



2

Jetez le mouchoir de papier à la poubelle.



3

Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras.



4

Lavez-vous les mains souvent. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un produit antiseptique.

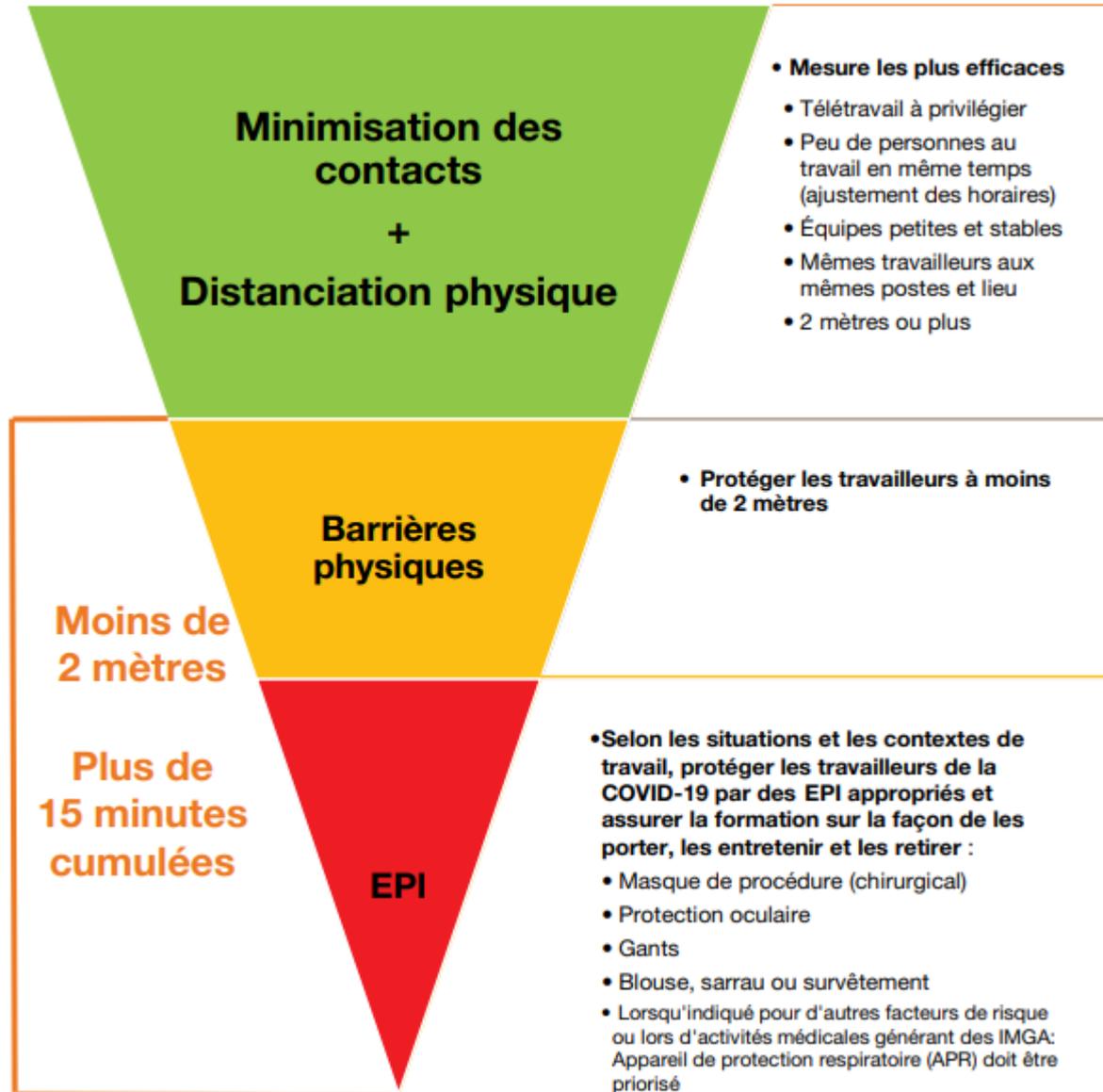
SI VOUS ÊTES MALADE, ÉVITEZ DE RENDRE VISITE À VOS PROCHES.

Québec.ca

Votre  
gouvernement

Québec

# HIÉRARCHIE DES MESURES DE PRÉVENTION



# DISTANCIATION ET MINIMISATION DES CONTACTS

**Plus il y a de contact entre différentes personnes, plus les risques de transmission de la COVID-19 sont importants.**

**La minimisation du nombre, la fréquence et la durée des contacts, ainsi que le respect de la distanciation sont les moyens les plus efficaces et doivent être priorités.**



# **RESPECTER ET FAIRE RESPECTER LES RÈGLES DE DISTANCIATION SOCIALE**

- **Favoriser le télétravail lorsque possible**
- **Réduire les activités à celles jugées essentielles**
- **Maintenir le nombre de travailleurs présents au minimum requis sur place**
- **Éviter tout contact physique (poignées de main, accolades)**
- **Privilégier de petites équipes stables**



# **RESPECTER ET FAIRE RESPECTER LES RÈGLES DE DISTANCIATION SOCIALE**

- **Respecter une distance de 2 mètres (6 pieds) et aménager les lieux pour avoir le plus de distance possible**
- **Ajouter des barrières physiques lorsque possible**
- **Éviter le partage du matériel et des équipements**
- **Retirer les objets non nécessaires des aires communes (revues)**
- **Porter une attention particulière aux espaces agissant comme goulots d'étranglement (entrée de la bâtisse, entrée de la salle de repas, etc.)**

# TRAVAIL À MOINS DE DEUX (2) MÈTRES

**Pour les tâches où il est impossible de maintenir une distance minimale de deux mètres avec quiconque pour plus de 15 minutes cumulées sur un même quart de travail:**

- **Distanciation impossible avec les collègues**
  - Le port du masque de procédure médicale de qualité seul est permis si tous les collègues à moins de 2 mètres portent également le même type de masque. Autrement, le travailleur doit ajouter une protection oculaire.
- **Distanciation impossible avec la clientèle**
  - Le port du masque de procédure médicale de qualité et d'une protection oculaire est recommandé.



# **NETTOYAGE ET DÉSINFECTION DES ESPACES ET DES SURFACES**

- **Désinfecter les salles à manger, les comptoirs, les aires communes et les installations sanitaires (min. 3 fois par jour)**
- **Nettoyer, minimalement à chaque quart de travail, les surfaces fréquemment touchées par les travailleurs et bénévoles (bureaux, tables, comptoirs, poignées de portes, etc.)**
- **Nettoyer, si possible, aux 2 ou 4 h les lieux accessibles aux usagers**
- **Changer de vêtements, dans la mesure du possible, au moment de quitter l'organisme (laver les vêtements portés au travail)**



# ORGANISMES DE DISTRIBUTION ALIMENTAIRES

- **Limiter la manipulation d'objets, de sacs ou d'aliments par les employés et usagers et limiter le temps passé en groupe**
- **Demander qu'une seule personne par famille se présente à l'organisme**
- **Favoriser la livraison des denrées à domicile ou dans les organismes**

**\*\* Pour les popotes roulantes :**

**<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-37W.pdf>**



# AUX CUISINES ET COMPTOIRS DE SERVICES ALIMENTAIRES

- Bien que la COVID-19 ne semble pas se transmettre par l'ingestion d'aliments, par précaution, le lavage des mains fréquent et le respect des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires sont de mises
- Les employés et bénévoles devraient éviter tout contact avec quiconque présentant des symptômes de maladie respiratoire (toux, éternuement)
- La vaisselle et les ustensiles utilisés par la clientèle devraient être lavés avec de l'eau et du savon à vaisselle habituel

# QUELQUES OUTILS

## Port du couvre-visage dans les lieux publics



### Avertissement :

Les enfants de moins de 2 ans, les personnes avec des difficultés respiratoires, les personnes handicapées ou incapables de retirer leur couvre-visage sans l'aide d'une autre personne ne devraient pas le porter.

### Quand ?

- Lorsque la distanciation physique n'est pas possible dans les lieux publics, par exemple lorsque vous faites vos courses ou que vous utilisez les transports en commun. Si vous êtes malade, restez à la maison. Si vous devez vous rendre à la clinique ou à l'hôpital, vous pouvez porter votre couvre-visage jusqu'à ce qu'on vous donne un masque de procédure.

### Pourquoi ?

- Les personnes infectées à la COVID-19 n'ont pas toutes des symptômes. Certaines personnes peuvent être infectées sans le savoir. Le port du couvre-visage pourrait permettre de diminuer le risque qu'une personne infectée transmette la COVID-19 à d'autres. Le port du couvre-visage dans les lieux publics doit obligatoirement s'accompagner des autres mesures de protection, comme l'application des mesures d'hygiène et de distanciation physique. Le couvre-visage doit être utilisé et nettoyé adéquatement.

### Comment utiliser votre couvre-visage ?

- 1 Placez le couvre-visage sur le nez et la bouche à l'aide d'une main. À l'aide de l'autre main, fixez-le derrière vos oreilles avec les élastiques (ou la ficelle).
  - Lavez-vous les mains AVANT et APRÈS l'utilisation.
- 2 Ajustez votre couvre-visage sur votre nez.
  - Changez le couvre-visage s'il est humide, souillé ou endommagé.
- 3 Ajustez également sous votre menton.
  - Ne gardez pas le couvre-visage accroché à votre cou ou pendu à une oreille. Gardez-le sur votre visage et évitez de le toucher. Si vous touchez votre couvre-visage pendant que vous le portez, lavez-vous les mains.
  - Pour retirer le couvre-visage, saisissez uniquement les élastiques (ou les ficelles) sans toucher le devant du couvre-visage.
  - Repliez les parties extérieures du couvre-visage l'une sur l'autre et déposez-le dans un sac propre. Lavez votre couvre-visage dès votre retour à la maison avec le reste de votre lessive.

### Le couvre-visage ne remplace pas :



Le lavage des mains



La distanciation physique



L'isolement à la maison si vous êtes malade

# Le lavage des mains, simple et efficace !



1 MOUILLER



2 SAVONNER



3 FROTTER DE 15 A 20 SECONDES



4 NETTOYER LES ONGLES



5 RINCER



6 SÉCHER



7 FERMER AVEC LE PAPIER

Québec.ca

**La SST, c'est l'affaire de tous!**



## TROUSSE COVID-19

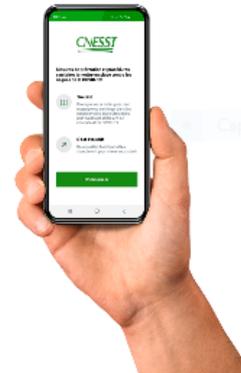
Afin de garantir que les activités puissent reprendre ou continuer dans les conditions les plus sûres et les plus saines possible dans le contexte de la COVID-19, la CNESST propose une trousse d'outils. Elle s'adresse aux employeurs et aux travailleurs de tous les secteurs d'activité pour les appuyer dans leur prise en charge de la santé et de la sécurité.

Un guide générique de prévention ainsi que des aide-mémoires interactifs et imprimables sont offerts pour tous les milieux de travail. Une affiche qui rappelle les mesures de prévention pour la santé des travailleurs et des travailleuses dans le contexte de la COVID-19 est également disponible.

Les mesures proposées doivent être adaptées à leurs spécificités par les différents secteurs pour garantir que les activités puissent reprendre ou continuer dans les conditions les plus sûres et les plus saines possible. Des outils particuliers pour certains secteurs d'activité sont également disponibles.

Les outils présentés sont évolutifs. Consultez régulièrement cette page pour connaître les nouveautés. La trousse est également disponible sur une application mobile évolutive, Ma Trousse CNESST, qui peut être téléchargée sur Google Play et dans l'App Store. Celle-ci permet de consulter les différents outils afin d'appuyer les employeurs et les travailleurs dans la mise en place des mesures nécessaires pour éviter la propagation de la COVID-19.

Il est important que les travailleurs, travailleuses, employeurs et autres acteurs du milieu collaborent afin d'avoir des milieux de travail sains et sécuritaires pour tous! Le dialogue et la coopération sont essentiels pour y arriver.



Capture rectangulaire

**Téléchargez la nouvelle application  
Ma Trousse CNESST!**





## CORONAVIRUS (COVID-19) Mesures de prévention pour la santé des travailleurs et des travailleuses

### LA DISTANCIATION PHYSIQUE, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS :

← 2 m →

 <p>Au travail, de l'arrivée à la sortie</p>	 <p>Pendant les pauses et l'heure du dîner</p>
 <p>Utilisez les moyens technologiques appropriés afin de limiter les contacts physiques</p>	 <p>Évitez le contact direct pour les salutations et privilégiez l'usage de pratiques alternatives</p>

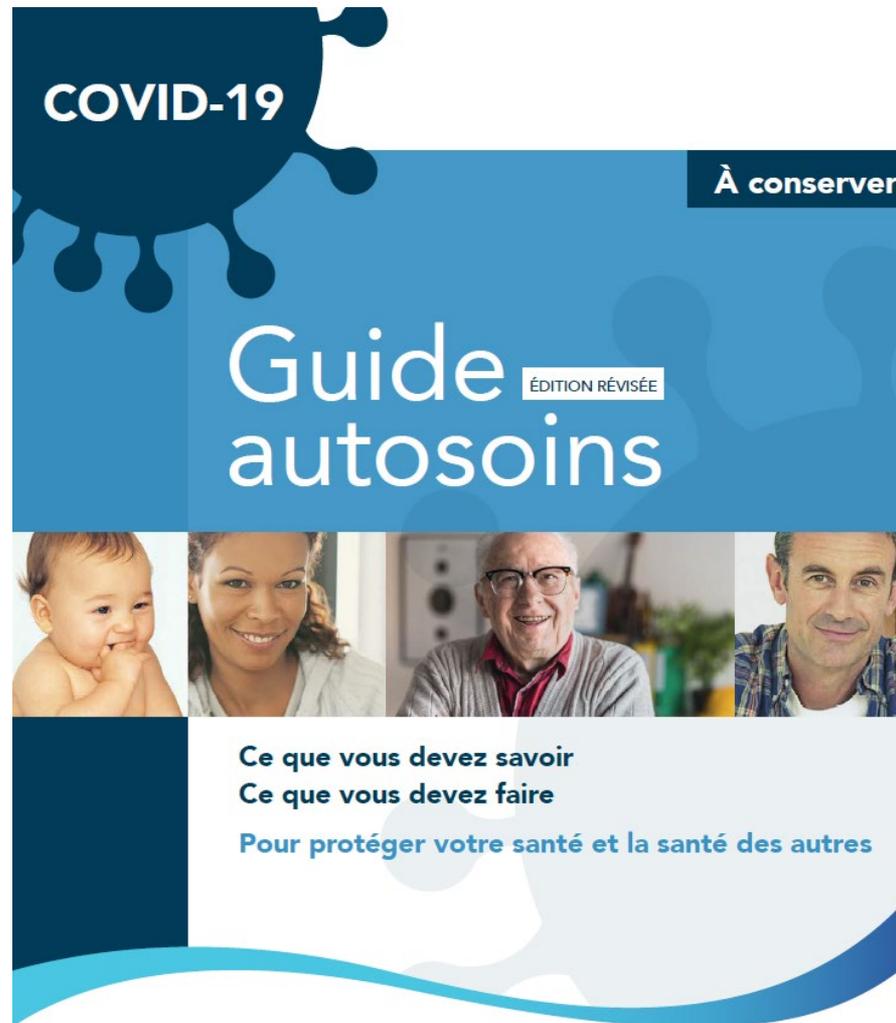
### LES MESURES D'HYGIÈNE AUSSI :

 <p>Lavez fréquemment vos mains pendant 20 secondes</p>	 <p>Éternuez et tousssez dans votre coude</p>
 <p>Jetez vos mouchoirs dès l'utilisation</p>	 <p>Ne partagez pas les outils, sinon, désinfectez-les entre chaque utilisation</p>

### EMPLOYEURS, ASSUREZ-VOUS ÉGALEMENT DE :

 <p>Planifier les tâches afin de respecter la distanciation physique de 2 mètres</p>	 <p>Nettoyer régulièrement les surfaces fréquemment touchées</p>
 <p>Rendre disponibles de l'eau et du savon</p>	<p>Ligne d'information COVID-19 : 1 877 644-4545 Pour joindre un inspecteur de la CNESST : 1 844 838-0808</p>

COMMISSION DES NORMES, DE L'ÉQUITÉ, DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL



## Utilisation et réutilisation du masque de procédure

Procédez à l'hygiène des mains avant et après l'utilisation du masque.

### Mettre le masque



1 Mettez le masque en plaçant le bord rigide vers le haut.



2 Moulez le bord rigide du masque sur le nez.



3 Abaissez le bas du masque sous le menton.



Ne jamais descendre le masque au niveau du cou.

### Retirer le masque



1 Procédez à l'hygiène des mains.



2 Retirez le masque.



3 Pliez le masque de façon à ce que l'extérieur soit replié sur lui-même.



4 Introduisez le masque dans un sac et procédez à l'hygiène des mains.

### Remettre le masque



1 Procédez à l'hygiène des mains.



2 Retirez le masque du sac.



3 Mettre le masque.



4 Procédez à l'hygiène des mains.

Merci de votre collaboration!

# TOUS LES LIENS UTILES INSPQ

## INSPQ:

- <https://www.inspq.qc.ca/publications/2946-organismes-communautaires-covid19>
- <https://www.inspq.qc.ca/publications/2954-mesures-organismes-hebergement-covid19>
- <https://www.inspq.qc.ca/publications/2938-recommandations-chauffeurs-taxi-covoiturage-covid-19>
- <https://www.inspq.qc.ca/publications/2988-reduction-risques-psychosociaux-travail-covid19>

# TOUS LES LIENS UTILES INSPQ

## INSPQ:

- <https://www.inspq.qc.ca/publications/3001-utilisation-cloisons-voitures-covid19>
- <https://www.inspq.qc.ca/publications/2944-visites-domicile-hors-sante-covid19>
- <https://www.inspq.qc.ca/publications/2932-manipulation-argent-covid19>
- <https://www.inspq.qc.ca/publications/2996-premiers-soins-travail-covid19>

# AUTRES LIENS UTILES

- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/nettoyage-desinfection-espaces-publics.html>
- <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/coronavirus.aspx>
- <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/trousse.aspx>

# SOURCE DES IMAGES

Page	Liens Internet
10	<b>Tableau du questionnaire des symptômes COVID-19 :</b> <a href="https://www.inspq.qc.ca/publications/3042-questionnaire-symptomes-covid19">https://www.inspq.qc.ca/publications/3042-questionnaire-symptomes-covid19</a>
11	<b>Hiérarchie des mesures de contrôle en milieu de travail :</b> <a href="https://www.inspq.qc.ca/publications/3022-hierarchie-mesures-contrôle-milieu-travail-covid19">https://www.inspq.qc.ca/publications/3022-hierarchie-mesures-contrôle-milieu-travail-covid19</a>
17	<b>Tousser ou éternuer sans contaminer :</b> <a href="https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-207-01F.pdf">https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-207-01F.pdf</a>
27	<b>Le lavage des mains, simple et efficace ! :</b> <a href="https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-207-06F.pdf">https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-207-06F.pdf</a>  <b>Port du couvre-visage dans les lieux publics :</b> <a href="https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/Couvre-visage/20-210-64W_couvre-visage.pdf?1588797593">https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/Couvre-visage/20-210-64W_couvre-visage.pdf?1588797593</a>
28	<b>Trousse COVID-19 :</b> <a href="https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/trousse.aspx">https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/trousse.aspx</a>
29	<b>Mesures de prévention pour la santé des travailleurs et des travailleuses :</b> <a href="https://www.cnesst.gouv.qc.ca/Publications/900/Documents/DC900-1076web.pdf">https://www.cnesst.gouv.qc.ca/Publications/900/Documents/DC900-1076web.pdf</a>
30	<b>Guide auto-soins :</b> <a href="https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/19-210-30FA_Guide-auto-soins_francais.pdf?1584985897">https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/19-210-30FA_Guide-auto-soins_francais.pdf?1584985897</a>
31	<b>Utilisation et réutilisation du masque de procédure :</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=68rd_41fXAw">https://www.youtube.com/watch?v=68rd_41fXAw</a>



**Le CISSS de Chaudière-Appalaches est membre du :**



*Pour des milieux de travail en santé*  
**Réseau de santé publique  
en santé au travail**