



Introduction

La COVID-19 se propage par les gouttelettes de salive et les aérosols dans l'air, par les surfaces contaminées, et pendant les contacts étroits ou directs avec des personnes infectées. Plusieurs mesures de protection contre les dangers (éloignement physique, port du masque, lavage des mains, bonne étiquette respiratoire, nettoyage et désinfection) devraient être appliquées selon une [approche multidimensionnelle](#) pour prévenir la propagation de la COVID-19. Dans tous les cas, il faut respecter les directives des [autorités locales de santé publique](#) et l'[organisme chargé de la réglementation de la santé et de la sécurité au travail de votre administration](#).

L'éloignement physique est une mesure de protection qui peut réduire le risque de propagation du virus en changeant la façon dont les personnes interagissent. La mise en place de mesures d'éloignement physique vise à **maximiser la distance** entre les personnes (**au moins de 2 mètres**) et à minimiser le **nombre** et la **durée** des interactions. La présente fiche de conseils contient des recommandations qui peuvent être utilisées dans plusieurs milieux de travail. Comme chaque milieu de travail est unique, appliquez les mesures qui conviennent le mieux à votre contexte.

Changez l'endroit où le travail est effectué

- Les travailleurs dont les tâches peuvent être exécutées à distance (p. ex. personnel de bureau et de soutien ne participant pas directement aux activités sur place) devraient travailler à la maison.
- Offrez des [mesures d'adaptation](#) aux travailleurs qui présentent un [risque élevé](#) de forme grave ou de complications de la COVID-19 en raison d'un problème de santé préexistant.
- Utilisez les technologies de communication à distance, comme les vidéoconférences ou les téléconférences, pour les réunions et les formations.
- Organisez à l'extérieur les activités qui se déroulent normalement à l'intérieur, si le temps le permet.
- Préparez-vous à des scénarios où le milieu de travail entier ou des services ou installations en particulier devront être fermés en raison d'un confinement gouvernemental ou d'un taux élevé de transmission de la COVID-19 dans la communauté ou le milieu de travail.

Modifiez les bâtiments, le mobilier et le matériel

- Envisagez de modifier vos locaux pour donner plus d'espace aux travailleurs (p. ex. démolissez des murs, repliez les cloisons murales, donnez une nouvelle vocation aux espaces inutilisés).
- Réorganisez, retirez ou bloquez les postes de travail, le mobilier, les éviers, les casiers et le matériel.
- Dans les aires communes de repas où les personnes doivent retirer leur masque, assurez vous que la [ventilation](#) est adéquate et que les tables et les sièges sont aussi loin que possible les uns des autres. Enlevez les sièges supplémentaires pour prévenir l'entassement. Limitez le nombre de sièges par table. Envisagez d'agrandir l'espace utilisé pour les repas (y compris à l'extérieur, si possible).
- Placez les sièges et les postes de travail de façon à ce que les travailleurs ne soient pas directement en face les uns des autres.
- Installez des [barrières physiques](#) comme des panneaux de plexiglas dans les endroits où l'éloignement physique est difficile à maintenir et où les travailleurs interagissent avec d'autres personnes (p. ex. comptoirs de services et de ventes, zones de dépistage).
- Interdisez l'accès aux espaces où il n'est pas nécessaire de se rendre pour exécuter des tâches. Installez des panneaux et des portes et barrières de sécurité au besoin.
- Équipez les postes de travail de tout le matériel dont les travailleurs ont besoin. Minimisez, autant que possible, la nécessité pour les travailleurs d'interagir avec les autres.
- Envisagez d'utiliser des panneaux et des marquages au sol pour indiquer où les gens peuvent marcher et



attendre en restant à au moins 2 mètres des autres.

- Envisagez d'établir une circulation à sens unique dans les couloirs et les escaliers pour veiller à ce que les personnes se croisent le moins possible.
- Si plusieurs personnes partagent un logement collectif (p. ex. camp, dortoir), placez les lits le plus loin possible les uns des autres. Évitez d'orienter les lits face à face, privilégiez plutôt l'orientation tête-bêche. Évitez d'utiliser des lits superposés.

Mettez à jour les politiques et procédures de votre milieu de travail, ou établissez-en de nouvelles

- Envisagez de mettre en œuvre une politique d'éloignement physique.
- Mettez à jour toutes les procédures touchées par les exigences en matière d'éloignement physique.
- Présentez les mesures d'éloignement physique dans les communications et les programmes de formation de votre organisation sur la COVID-19.
- Respectez les limites en matière d'occupation et de rassemblement qui sont en vigueur dans votre région, s'il y a lieu.
- Limitez le nombre de personnes pouvant se réunir, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.
- Installez des panneaux de capacité maximale à l'entrée des aires communes (p. ex. cuisines, salles de repos, salles de bain, salles de conférence, ascenseurs).
- Modifiez, si possible, les tâches et les activités professionnelles qui impliquent des contacts étroits.
- Déconseillez les contacts physiques non essentiels, comme les câlins, les poignées de main et les « tope là » (high five).
- Déconseillez aux travailleurs de se réunir pendant les pauses, y compris dans les aires de repos extérieures et les abris contre les intempéries.
- Limitez les visites des entrepreneurs et des fournisseurs externes (c.-à-d. planifier les visites des entrepreneurs en fonction des horaires de travail, etc.).
- Attribuez chaque véhicule de flotte à un seul travailleur, si possible.
- Si le transport collectif (p. ex. autobus, camionnette, covoiturage) est nécessaire, espacez les passagers (p. ex. places décalées, sièges assignés, rangées vides), réglez la ventilation sur l'admission d'air extérieur au lieu du mode de recirculation et baissez les vitres du véhicule (si le temps le permet).
- Déconseillez le covoiturage et le transport collectif; toutefois, si des travailleurs doivent utiliser ce type de service, recommandez-leur de s'asseoir à l'écart des autres personnes et de porter un masque.
- Planifiez comment les personnes maintiendront l'éloignement physique si elles doivent évacuer l'immeuble ou s'abriter sur place en cas d'urgence.
- Planifiez la marche à suivre pour isoler en toute sécurité toute personne qui présente des symptômes de la COVID-19 au travail et qui ne pourrait pas immédiatement quitter le lieu de travail.
- Assurez-vous que les politiques relatives aux congés de maladie sont adaptées aux travailleurs qui ne doivent pas s'approcher du lieu de travail parce qu'ils ont été exposés à la COVID-19 ou en sont atteints (c.-à-d. isolement et quarantaine).
- Prévoyez des exceptions aux directives en matière d'éloignement physique (p. ex. pour administrer des premiers soins d'urgence ou procéder à un sauvetage) et assurez-vous que d'autres mesures de protection sont utilisées, comme l'équipement de protection individuelle.

Songez à utiliser un système de cohortes

- Une cohorte est un groupe de personnes dont les membres travaillent, assistent aux réunions et aux formations, prennent leurs pauses et leurs repas, participent à des activités et se déplacent en transport collectif ensemble, et partagent les mêmes locaux d'habitation (au besoin).
- Un système de cohortes peut réduire la propagation et aider les services locaux de santé publique à chercher



les contacts en cas d'éclosion.

- Des cohortes pourraient être exigées dans certains secteurs de travail (p. ex. industrie pétrolière et gazière, foresterie, agriculture, éducation). Vérifiez auprès des autorités de votre région.
- Assurez-vous que les membres de cohortes différentes ne se mêlent pas.
- Formez des cohortes de taille réduite pour les personnes qui pourraient avoir besoin de davantage d'aide pour respecter les précautions relatives à la COVID-19, comme les jeunes enfants et les aînés.
- Pour aider à prévenir la transmission communautaire, incitez les travailleurs à travailler à un seul endroit dans la mesure du possible et à réduire autant que possible leurs interactions en personne avec des gens de l'extérieur de leur foyer.

Modifiez les horaires et les affectations des travailleurs

- Ajustez le nombre d'employés quotidiens de manière à avoir le minimum de personnes nécessaire sur place pour poursuivre les activités de l'entreprise.
- Si le nombre de travailleurs attendus ou disponibles est réduit, assurez-vous que des personnes qualifiées (p. ex. superviseurs, secouristes, intervenants en cas de déversement, représentants en matière de santé et sécurité au travail, responsables des opérations essentielles) pourront s'acquitter des principales fonctions.
- Échelonnez les horaires de travail pour réduire le nombre de personnes aux entrées et aux sorties, dans les couloirs, dans les salles de repos et aux horloges de pointage.
- Prévoyez une marge de manœuvre dans les horaires de travailleurs pour leur donner le temps d'exécuter leurs tâches en toute sécurité, en respectant les consignes en matière d'éloignement physique, d'hygiène personnelle, et de nettoyage et désinfection (c. à d. sans se précipiter ni sauter des étapes).
- Affectez les travailleurs à un seul client, foyer ou cohorte à la fois.
- Si des travailleurs doivent prendre le transport collectif pour venir travailler, songez à leur accorder un horaire flexible pour leur permettre d'éviter les heures de pointe.
- Évitez tout voyage d'affaires non essentiel.

Autres façons de favoriser l'éloignement physique et d'éviter les foules

- Offrez vos biens et services en ligne (p. ex. vente en ligne, télésanté) de manière à ce que les clients n'aient pas besoin de se rendre au lieu de travail.
- Offrez d'autres méthodes pour fournir des marchandises, par exemple la collecte à l'auto ou la livraison.
- Gérez les réservations et les annulations en ligne ou par téléphone. Découragez les gens de se présenter sans rendez-vous.
- Offrez des politiques d'annulation et de retour souples ou prolongées, de sorte que les clients ne se sentent pas contraints de se rendre à votre lieu de travail.
- Demandez aux clients d'arriver juste à temps pour leur rendez-vous, d'éviter de se rassembler avec d'autres personnes pendant qu'ils attendent, et de quitter rapidement les lieux après leur rendez-vous.
- Limitez le nombre de personnes autorisées par rendez-vous. Limitez l'accès au lieu de travail à la personne qui a pris rendez-vous, sauf si l'assistance ou la surveillance d'un accompagnateur est nécessaire.
- Organisez des activités de groupe avec le plus petit nombre de participants possible (p. ex. en proposant des activités plus fréquentes en petits groupes au lieu d'un seul grand groupe).
- Proposez des méthodes de travail sans contact ou modifiez le travail pour qu'il soit sans contact.
- Dans la mesure du possible, prenez les mesures nécessaires pour que les participants soient tous orientés dans la même direction. Évitez les activités où les participants doivent se faire face.



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](#).



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](#).

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 sur la santé et la sécurité au travail sont appelés à changer rapidement, il est recommandé de consulter les autorités locales de santé publique pour obtenir des directives régionales précises. Ces renseignements ne remplacent pas les avis médicaux ou les obligations prévues par la loi en matière de santé et de sécurité. Bien que tous les efforts soient faits pour assurer que les renseignements sont exacts, complets et à jour, le CCHST n'offre aucune garantie et ne s'engage aucunement à cet effet. Le CCHST ne saurait être tenu responsable de toute perte, réclamation ou revendication pouvant résulter, directement ou indirectement, de l'utilisation de ces renseignements ou des conséquences de leur utilisation.