



## Se protéger et protéger les autres

- Suivez toutes les procédures de travail sécuritaires. Si le travail ne peut pas être effectué en toute sécurité, parlez à votre superviseur, à votre comité ou représentant de santé et sécurité ou à votre syndicat.
- Pratiquez l'éloignement physique en maintenant la plus grande distance possible (au moins deux mètres) avec les personnes ne faisant pas partie de votre ménage ou de votre groupe (votre équipe ou votre personnel).
- Suivez les [directives](#) de l'Agence de la santé publique du Canada.
- Restez à la maison si vous êtes malade ou si vous croyez l'être, même si vos [symptômes](#) sont légers.
- Connaissez les signes et les symptômes de la COVID-19, et les mesures pour prévenir sa transmission. L'employeur doit offrir une formation appropriée.

## Stigmatisation sociale et microagressions

Une stigmatisation se produit lorsque des gens associent un risque à des personnes ou à des endroits en particulier, ou à d'autres choses, comme à un groupe de population minoritaire. La stigmatisation est courante lors des éclosions de maladies. Les groupes qui pourraient subir de la stigmatisation pendant la pandémie de COVID-19 comprennent les suivants :

- les voyageurs;
- les membres de certains groupes raciaux ou ethniques minoritaires, notamment les personnes d'origine asiatique, africaine ou latino-américaine;
- les personnes qui sont ou ont été en quarantaine ou en isolement en raison de la COVID-19, les personnes ayant obtenu un test positif de dépistage de la COVID-19, ou les personnes qui sont atteintes de la COVID-19 ou qui s'en sont rétablies;
- les personnes qui ont ou ont eu des contacts étroits avec des personnes ayant reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19;
- les intervenants d'urgence et les professionnels de la santé;
- les autres travailleurs de première ligne, comme les commis d'épicerie, les livreurs ou les personnes travaillant dans une ferme ou une usine de transformation des aliments;
- les personnes qui risquent d'avoir de la difficulté à suivre les recommandations en matière de santé en raison d'une incapacité ou d'un trouble du développement ou du comportement;
- les personnes qui toussent fréquemment en raison d'un problème de santé sous-jacent;
- les personnes qui vivent dans des milieux communs (en groupe), comme les personnes en situation d'itinérance;
- les personnes qui ne sont pas vaccinées ou qui sont vaccinées.

Les microagressions sont de subtiles rebuffades ou insultes verbales, non verbales ou circonstancielles qui communiquent des messages hostiles, désobligeants ou négatifs. Ces messages ciblent les personnes en fonction du groupe auquel elles appartiennent ou auquel elles pourraient appartenir. Les personnes qui risquent d'être victimes de microagressions pendant la pandémie de COVID-19 comprennent notamment celles qui sont énumérées ci-dessus ainsi que les personnes qui semblent ne pas tenir compte des conseils des autorités de santé publique ou minimiser leur importance.

Le langage utilisé peut renforcer les fausses suppositions et nuire au bien-être des personnes. Soyez vigilants et utilisez un langage axé sur les faits lorsque vous parlez du virus et des personnes qui sont ou qui pourraient être infectées.

## Politiques concernant la violence et le harcèlement au travail

En raison du stress lié à une pandémie, le risque de violence ou de harcèlement envers certaines personnes, soit les personnes qui travaillent seules ou qui effectuent des tâches essentielles (p. ex. prestation de soins ou d'autres

# Prévention de la stigmatisation



services au public, travail auprès de personnes vulnérables, etc.), peut être accru.

Les employeurs sont encouragés à établir des évaluations des risques et des politiques sur la prévention [de la violence et du harcèlement](#) en milieu de travail ou à revoir celles qui sont existantes. Les employés qui sont victimes ou témoins de harcèlement ou de violence sont priés de le signaler à leur employeur ou à leur superviseur dès que possible.

## Sensibilisation

Chaque personne a un rôle à jouer dans la prévention de la stigmatisation sociale et des microagressions liées à la COVID-19. Les employeurs peuvent fournir des renseignements provenant de [sources fiables](#) sur la transmission du virus et les mesures que les travailleurs peuvent prendre pour se protéger et protéger leur famille. Ils peuvent également installer des affiches ou tenir le personnel au courant par courriel.

Connaissez les faits.

- Les maladies (dont la COVID-19) peuvent toucher toutes les personnes, quelle que soit leur race ou leur ethnicité.
- Une personne qui a terminé sa période de quarantaine ou d'isolement n'est pas une source d'infection pour les autres.
- Comprenez les [risques de contracter la COVID-19 et les moyens de prévenir la propagation du coronavirus](#).
- Connaissez les personnes susceptibles de présenter [une forme grave de la maladie ou des complications si elles contractent la COVID-19](#) (p. ex. personnes âgées, personnes ayant des problèmes de santé chroniques ou qui sont immunodéprimées, personnes atteintes d'obésité, etc.).
- Connaissez les [symptômes](#) et surveillez votre état de santé.

## Soutien d'une personne présentant des symptômes de la COVID-19 ou d'une personne qui est en quarantaine ou en auto-isolement

- Faites partie de la solution. Corrigez la désinformation, brisez les mythes et faites preuve d'empathie.
- Demeurez en contact régulier avec la personne.
- Reconnaissez les répercussions sur l'équipe, la productivité et le moral.
- Apaisez les craintes et les préoccupations des équipes ou des personnes.
- Offrez votre soutien à la personne ou à ses aidants naturels.
  - Maintenez les contacts sociaux au moyen d'appels téléphoniques, de clavardage vidéo, de messages textes, etc.
  - Prenez les dispositions nécessaires pour la livraison de nourriture ou de fournitures essentielles.

## Composer avec l'isolement social, les microagressions ou la stigmatisation

- Discutez de ce que vous vivez avec votre employeur ou votre superviseur, une personne formée en premiers soins en santé mentale ou une autre personne de confiance.
- Communiquez avec votre [programme d'aide aux employés](#), s'il y en a un dans votre milieu de travail.
- Communiquez avec votre autorité locale de santé publique ou des ressources communautaires qui offrent des services de santé mentale.
- Consultez les ressources suivantes :
  - [Association canadienne pour la santé mentale](#);
  - [page du gouvernement du Canada – Soutien en santé mentale : Demander de l'aide](#);
  - [Espace mieux-être Canada](#).



**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.