



Introduction

Cette fiche de conseils a pour but d'aider les employeurs et les administrateurs à élaborer des politiques et des procédures qui visent à protéger les travailleurs et d'autres personnes contre la COVID-19. Elle contient également des conseils à l'intention des travailleurs. Ces suggestions, ainsi qu'une [fiche-conseil propre au milieu de travail](#), fourniront des conseils sur la façon de prévenir la propagation de la COVID-19 dans votre type de milieu de travail.

En toute situation, suivez les directives actuelles des autorités locales de santé publique et des autorités gouvernementales quant aux mesures de protection à prendre. Sachez que ces mesures peuvent changer alors que la pandémie évolue.

En tant que travailleur

- Restez informé, soyez préparé et suivez les conseils de santé publique.
 - Utilisez des sources d'information fiables, comme [l'Agence de la santé publique du Canada](#) et votre [autorité de santé publique locale](#).
- Surveillez vos [symptômes de la COVID-19](#). Si vous vous sentez malade et travaillez dans un milieu à risque élevé (p. ex. un hôpital ou un centre de soins de longue durée), ou si vous obtenez un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 :
 - Restez à la maison, loin des autres, et suivez les recommandations d'isolement et de quarantaine de votre autorité de santé publique locale.
 - Informez-en votre superviseur.
 - Si les symptômes persistent ou s'aggravent, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou votre autorité de santé publique locale et suivez ses conseils.
- Si vous devenez malade pendant que vous êtes au travail :
 - Mettez immédiatement un masque (de préférence un respirateur ou un masque médical, ou, s'il n'y en a pas, un masque non médical bien construit et bien ajusté).
 - Informez votre superviseur que vous vous sentez malade et que vous retournez à la maison.
 - Isolez-vous des autres dans un espace désigné (si vous ne pouvez pas partir immédiatement).
 - Quittez le plus tôt possible, et évitez de prendre les modes de transport partagés avec les autres, si possible.
 - Si les symptômes persistent ou s'aggravent, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou votre autorité de santé publique locale et suivez ses conseils.



- Utilisez plusieurs [mesures de prévention individuelles](#) en même temps (c.-à-d. utiliser une approche à plusieurs niveaux) pour vous protéger et protéger les autres contre la COVID-19.
- Limitez le temps que vous passez dans la collectivité, ce qui est particulièrement important si vous êtes susceptibles de présenter une forme grave de la [maladie ou des complications si vous contractez la COVID-19](#).
- Évitez les situations à risque élevé ou prenez des mesures supplémentaires et restez bref dans vos interactions avec les autres dans :
 - les espaces clos (mal aérés);
 - les endroits bondés.
- Maximisez votre éloignement physique (au moins 2 mètres) avec les personnes qui ne font pas partie de votre ménage immédiat.
- Limitez le plus possible le nombre de personnes avec lesquelles vous avez des contacts. Limitez le plus possible les interactions et soyez le plus bref possible.
- Lavez-vous bien les mains :
 - Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient au moins 60 % d'alcool.
 - Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche lorsque vos mains ne sont pas lavées.
 - Toussez ou éternuez dans le creux de votre bras ou dans un mouchoir et jetez le mouchoir immédiatement.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces et les objets fréquemment touchés ou partagés.
- Portez un masque bien ajusté et bien construit lorsque :
 - Vous êtes dans un espace partagé (surtout à l'intérieur) avec des personnes qui ne font pas partie de votre ménage immédiat.
 - Votre autorité de santé publique locale ou votre employeur vous le recommande.
- Exercez vos [droits](#) en tant que travailleur, soit :
 - le droit d'être informé des questions de santé et de sécurité, y compris du risque d'exposition à la COVID-19, et de recevoir de l'information, des instructions, des renseignements, de la formation et de la supervision;
 - le droit de participer aux décisions qui pourraient avoir une incidence sur votre santé et votre sécurité. Vous pouvez participer au comité de santé et de sécurité, faire part de vos préoccupations ou donner votre



opinion;

- le droit de refuser un travail dangereux qui pourrait nuire à votre santé et à votre sécurité ainsi qu'à celles d'autrui. Ce droit est généralement exercé seulement après que d'autres étapes n'aient pas résolu la situation. Suivez le processus de refus de travailler qui a été établi pour votre administration.
- Respectez vos obligations en tant que travailleur, soit :
 - l'obligation de suivre des séances de formation et de respecter les procédures de travail sécuritaires établies par votre employeur (p. ex. sur les moyens de protéger vos collègues et vous-même contre la COVID-19, la façon de travailler en toute sécurité avec des produits dangereux);
 - l'obligation de signaler immédiatement toute préoccupation en matière de santé et de sécurité à votre employeur, à votre superviseur, à votre comité de santé et sécurité (SST), à votre représentant en matière de SST ou à votre syndicat si vous en avez un.
- Pour en savoir plus sur la façon de vous protéger, consultez :
 - [Prévention de la COVID-19 chez les travailleurs](#)
 - [Travail de la maison/télétravail](#)
 - [Vaccins contre la COVID-19](#)

En tant qu'employeur

- Encouragez activement les travailleurs à rester à la maison lorsqu'ils :
 - se sentent malades, même si leurs symptômes sont légers;
 - peuvent avoir été exposés à la COVID-19 et travaillent dans un milieu à risque élevé;
 - ont reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19.
- [Dépistez](#) les travailleurs et les visiteurs avant qu'ils n'entrent sur le lieu de travail.
- Au cas où votre autorité locale de santé publique doit faire la recherche des contacts, consignez les noms et les coordonnées de tous les travailleurs, clients et autres personnes qui entrent sur le lieu de travail. Assurez-vous de protéger les renseignements personnels, et veillez à ce que l'information soit gardée en lieu sûr. Les renseignements personnels doivent être détruits en temps opportun conformément aux exigences locales en matière de protection des renseignements personnels.



- Encouragez les pratiques de santé et les mesures de prévention :
 - Faites la promotion de l'éloignement physique et l'importance de maximiser l'éloignement physique (au moins 2 mètres) avec les personnes avec lesquelles vous ne vivez pas.
 - Installez des barrières physiques dans toutes les aires où les gens interagissent étroitement.
 - Limitez le nombre de personnes qui peuvent accéder au lieu de travail en tout temps.
 - Assurez une [ventilation](#) appropriée dans toutes les aires occupées.
 - Privilégiez les rassemblements à l'extérieur, si possible.
 - Prévoyez des stations d'hygiène des mains supplémentaires, bien approvisionnées et faciles d'accès pour tous, y compris les personnes handicapées.
 - Encouragez les travailleurs à nettoyer et à désinfecter souvent leur espace de travail personnel et fournissez-leur les fournitures nécessaires.
 - Disposez de procédures écrites concernant l'utilisation des installations et de l'équipement, le nettoyage, la désinfection, l'éloignement physique, l'hygiène personnelle, le port du masque, etc.
 - Offrez des mesures d'adaptation, dans la mesure du possible, aux [personnes susceptibles de présenter une forme grave de la maladie ou des complications si elles contractent la COVID-19](#) en raison de leur situation de travail ou de vie.
 - Installez des affiches et des images faciles à comprendre et formulées de manière appropriée pour aider les gens à suivre les procédures.
 - Réduisez le plus possible les niveaux de bruit afin que les gens n'aient pas à crier pour communiquer.
- Respectez vos obligations légales en matière de santé et de sécurité au travail en déployant tous les efforts raisonnables possibles dans les circonstances pour protéger la santé et la sécurité de vos travailleurs :
 - Suivez les directives des gouvernements fédéral, provinciaux et municipaux en matière de santé publique et de santé et sécurité au travail qui s'appliquent à vos services et à vos activités.
 - [Cernez et évaluez les risques](#) qui touchent vos installations et vos services afin de déterminer où et comment appliquer les mesures de protection.
 - Évitez de créer de nouveaux risques en milieu de travail lors de la mise en œuvre des mesures de contrôle (p. ex. laisser des portes coupe-feu



ouvertes pour améliorer la ventilation augmente le risque d'incendie).

- Mobilisez votre comité de santé et de sécurité au travail ou votre représentant en matière de SST dans le cadre de l'évaluation des risques en milieu de travail et de l'établissement des mesures visant à réduire les risques, y compris lorsque de l'équipement de protection individuelle [EPI] et de la formation sont nécessaires.
- Pour plus d'informations sur la protection des travailleurs, voir :
 - [COVID-19 : Planification en santé et sécurité pour les employeurs](#)
 - [Communication et formation sur la COVID 19](#)
 - [Politiques de vaccination contre la COVID-19 et considérations relatives aux droits de la personne](#)

Mesures supplémentaires de maîtrise des risques

- Pour en savoir plus sur les sujets d'intérêt suivants :
 - [Ventilation intérieure : Directives pendant la pandémie de COVID-19](#)
 - [Nettoyage et désinfection contre la COVID-19](#)
 - [COVID-19 et équipement de protection individuel \[EPI\]](#)
 - [Obtiens les faits sur les masques](#)

Composer avec l'isolement social, les micro-agressions ou la stigmatisation

- Discutez de ce que vous vivez avec votre employeur ou superviseur, avec une personne formée en premiers soins en santé mentale ou avec une autre personne de confiance.
- Communiquez avec votre service d'aide aux employés, s'il y en a un dans votre milieu.
- Communiquez avec vos ressources locales ou communautaires en santé publique qui offrent des services de santé mentale.

Accédez aux ressources des organismes suivants qui peuvent vous aider et vous guider en matière de santé mentale :

- [Association canadienne pour la santé mentale](#)
- [Protégeons la santé mentale au travail](#)
- [Espace Mieux-Être Canada](#)



- [Gouvernement du Canada – Soutien en santé mentale : Demander de l'aide](#)

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.