

# Prévenir la propagation de la COVID-19

## Directives pour les travailleurs étrangers temporaires

**Il existe de nombreuses façons de prévenir la propagation de la COVID-19. Elles se combinent toutes pour offrir plus de protection.** Suivez les instructions de votre employeur et de l'autorité de santé publique locale pour aider tout le monde à rester en sécurité et en santé. Si vous vous sentez malade, informez votre superviseur immédiatement.



### Suivez les règles d'hygiène

- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.
- Ne touchez pas vos yeux, votre nez ou votre bouche en ayant les mains sales.
- Toussez ou éternuez dans le creux de votre bras.
- Ne partagez pas d'outils, d'équipement de protection individuelle (EPI), de masques, d'articles de toilette, d'aliments et de boissons, de cigarettes ou d'articles personnels.



### Quand et comment porter votre masque

#### Port du masque :

- Portez votre masque lorsque votre employeur ou l'autorité de santé publique l'exige.
- Si le port du masque n'est pas requis, envisagez d'en porter un dans des espaces bondés ou mal ventilés avec des personnes qui ne font pas partie de votre ménage ou de votre cohorte.

#### Assurez-vous que votre masque :

- Couvre le nez, la bouche et le menton.
- Est parfaitement ajusté et confortable, sans ouvertures.
- N'est pas déchiré ou endommagé.
- Ne touchez pas votre masque lorsque vous le portez.
- Utilisez un nouveau masque chaque jour.
- Remplacez le masque lorsqu'il est mouillé ou sale.

Liste de vérification



### Dépistage et intervention COVID-19

- Vous pourriez subir un dépistage quotidien des symptômes de la COVID-19, y compris la toux, une fièvre élevée, un mal de gorge, de la difficulté à respirer et la perte de l'odorat et du goût.
- Si vous vous sentez malade, portez un masque (de préférence un respirateur), informez votre superviseur, et arrêtez de travailler. Vous pourriez devoir passer un test de dépistage de la COVID-19 ou vous isoler.
- Composez le 911 si les symptômes d'une personne mettent sa vie en danger (p. ex. difficulté à respirer).



### Isolement ou quarantaine

- Suivez les directives fédérales, provinciales et territoriales en matière de quarantaine et d'isolement.
- Le fait d'être entièrement vacciné peut réduire ou éliminer le besoin de s'isoler et de faire une mise en quarantaine après un voyage ou une exposition.
- Lorsque vous vous isolez, éloignez-vous des autres de préférence dans un espace séparé.
- Isolez-vous\* des autres si vous êtes diagnostiqué avec (ou testé positif pour) la COVID-19.
- Isolez-vous\* des autres si vous avez des symptômes de COVID-19 et
  - avez été exposé à une personne qui a (ou pourrait avoir) la COVID-19; ou
  - attendez les résultats d'un test de dépistage pour la COVID-19; ou
  - l'autorité de santé publique locale exige que vous le fassiez.

\* jusqu'à 10 jours selon les besoins locaux ou fédéraux en matière de santé publique



### Maintenez une distance physique

Votre employeur devrait augmenter l'espace entre vous et les autres travailleurs en :

- Séparant vos postes de travail et/ou en installant des barrières entre vous.
- Installant des voies de contrôle de la circulation, des flèches et des panneaux.
- Fixant des limites sur le nombre de personnes pouvant être dans un espace à la fois.
- Gardant les lits à deux mètres l'une de l'autre et en les disposant les pieds en face de la tête.
- Attribuant des sièges décalés dans les véhicules.



### Nettoyez et désinfectez

- Votre employeur doit fournir le nécessaire de nettoyage et de désinfection et l'équipement de protection individuelle (EPI) approprié.
- Suivez les calendriers de nettoyage et de désinfection et tenez un registre.
- Nettoyez et désinfectez les articles et les surfaces qui sont partagés et touchés souvent, comme les poignées, les boutons, les interrupteurs, les outils, l'équipement, les tables, les chaises et les comptoirs.
- Les véhicules devraient être désinfectés après le transport des travailleurs.
- Lavez les ustensiles de cuisine à l'eau chaude savonneuse.
- Faites la lessive souvent. Séparez le linge sale du linge propre.



### Améliorez la ventilation

Collaborez avec votre employeur pour augmenter la ventilation en :

- Aérant des espaces de travail et de vie (p. ex. ouverture des fenêtres et des portes).
- Utilisant des systèmes locaux d'échappement d'air à l'intérieur.
- Réglant des systèmes de ventilation au taux d'échange d'air maximal, si possible.



### On pourrait vous demander de rester en équipe (petite cohorte)

- En groupe, vous travaillerez, voyagerez, mangerez, vivrez et socialiserez ensemble.
- Évitez d'interagir avec d'autres cohortes, si possible.
- Envisagez de voyager uniquement dans la communauté si vous devez le faire, comme pour l'épicerie et les rendez-vous médicaux.