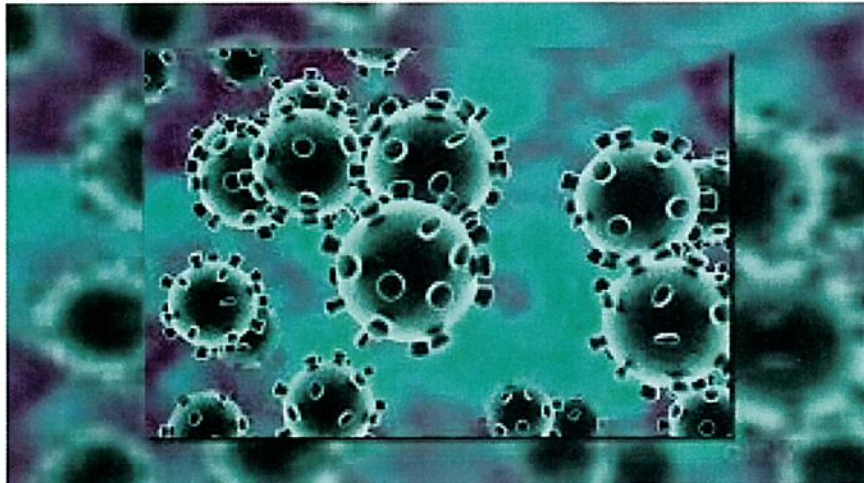




# **PROGRAMME DE PRÉVENTION SAISON 2020-2021**

**PROGRAMME DE SANTÉ AU TRAVAIL  
(MALADIE INFECTIEUSE DU CORONAVIRUS COVID 19)**



**DERNIÈRE MISE À JOUR : 15 AVRIL 2020**

## TABLE DES MATIÈRES

	Page
<b>1. Mise en contexte</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Rôles et responsabilités de l'employeur</b> .....	<b>3</b>
Annexe 1 – Fiche d'engagement de l'employeur	
<b>3. Rôles et responsabilités des travailleurs</b> .....	<b>4</b>
Annexe 2 – Fiche d'engagement des travailleurs	
Annexe 3 – Fiche questionnaire de dépistage	
Annexe 4 – Fiche de surveillance quotidienne des travailleurs	
<b>4. Règles et mesures de prévention applicables</b> .....	<b>4 a 10</b>
4.1 Règles générales pour tous	
4.2 Règles dans les véhicules de transport	
4.3 Règles dans les camps forestiers	
4.4 Règles au bureau administratif	
4.5 Mesures disciplinaires applicables	
<b>5. Mesures spécifiques Hydro Québec</b> .....	<b>10 a 11</b>
Annexe 5 – Formulaire de déclaration santé au travail	
<b>6. Droit de refus</b> .....	<b>11</b>
<b>7. Conclusion</b> .....	<b>12</b>
<b>8. Annexes et Références</b> .....	<b>12</b>

Préparé par Eric Corneau

Chargé de projet et Responsable prévention

## 1. MISE EN CONTEXTE

Hissé officiellement au rang d'une pandémie en mars dernier par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), le coronavirus (COVID-19) soulève de nombreuses inquiétudes.

Plusieurs entreprises, en particulier les PME, sont affectées par cette situation. La propagation du virus a un impact certain sur l'emploi, aussi les employeurs n'ont d'autres choix que de se préparer à gérer les conséquences de cette crise qui pourrait durer plusieurs mois.

Même si la situation au Québec semble s'améliorer, nous devons tous demeurer vigilants et prendre ensemble toutes les mesures nécessaires qui pourront nous permettre de diminuer les risques d'infection communautaire. Comme mentionné par les autorités de la santé, il y aura encore de plus petites vagues d'infection au courant de la prochaine année.

Pour parvenir à bien informer et protéger ses travailleurs, Aménagement MYR a développé ce **Programme de santé au travail** concernant les mesures de **prévention contre la Covid 19**.

Lors de la conception de ce Programme de santé, Aménagement MYR a considéré l'ensemble des mesures mises en place par le Gouvernement du Québec et par ses principaux clients tel que Rexforêt et Hydro Québec.

**IMPORTANT :** *Ne pas considérer ou respecter les mesures de prévention et règles mises en place pourrait peut-être entraîner une infection de groupe, causer des absences au travail et même mettre en danger la poursuite des travaux.*

## 2. RÔLES ET RESPONSABILITÉS DE L'EMPLOYEUR

L'employeur doit prendre toutes les mesures nécessaires pour protéger la santé et assurer la sécurité et l'intégrité physique du travailleur, tel que le prévoit l'article 51 de la *Loi sur la santé et sécurité du travail* (LSST).

Pour y parvenir, Aménagement MYR a dû développer des mesures d'identification, de contrôle et d'élimination de ce risque biologique. À titre d'exemple, voici quelques mesures de prévention pour réduire les risques :

- Promouvoir le lavage des mains et l'étiquette respiratoire (tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le coude);
- Nettoyer et désinfecter régulièrement les surfaces et équipements de travail;
- Utiliser des outils technologiques pour les communications avec et entre les travailleurs;
- Favoriser le télétravail et éviter les réunions face à face non essentielles.

### 3. RÔLES ET RESPONSABILITÉS DES TRAVAILLEURS

Chaque travailleur doit prendre les mesures nécessaires pour protéger sa santé, sa sécurité ou son intégrité physique et de veiller à ne pas mettre en danger la santé, la sécurité ou l'intégrité physique des autres personnes qui se trouvent à proximité des lieux de travail, selon l'article 49 de la LSST.

Un travailleur qui ressent des symptômes en lien avec la Covid 19 a la responsabilité d'être honnête et de communiquer avec son employeur pour l'informer de la situation.

- Chaque travailleur qui a reçu un rappel au travail pour la saison 2020, ne doit pas se présenter au travail s'il ressent des symptômes.

#### Signes et symptômes les plus fréquents

- ✓ Toux ou mal de gorge
- ✓ Fièvre
- ✓ Difficultés respiratoires
- ✓ Perte de goût ou d'odorat

- Chaque travailleur doit avoir fait une quarantaine de 14 jours au minimum s'il n'était pas déjà au Canada avant son rappel au travail. La quarantaine obligatoire doit être réalisée avant de se présenter au travail ou dans un camp forestier de l'entreprise.
- Chaque travailleur doit avoir fait un auto isolement de 5 jours s'il doit changer de région au Québec ou de province à l'intérieur du Canada. Pendant ces 5 jours, nous encourageons les travailleurs à prendre leur température 1 fois par jour et de la noter. Chaque travailleur devra attester qu'il a fait de l'auto isolement pendant 5 jours et on pourrait aussi demander de pouvoir consulter votre registre de température personnel à votre arrivée.
- Respecter les règles et mesures de prévention applicables mises en place dans ce programme.
- Déclarer immédiatement la situation à son supérieur immédiat lorsqu'on ressent un symptôme lié au coronavirus.

### 4. RÈGLES ET MESURES DE PRÉVENTION APPLICABLES

#### 4.1 RÈGLES GÉNÉRALES POUR TOUS

- Se **laver fréquemment les mains** au savon et à l'eau tiède pendant au moins 20 secondes ou utiliser une solution désinfectante hydroalcoolique.

- Maintenir une **distance sociale d’au minimum 2 mètre** avec les autres personnes, en particulier si elles toussent, éternuent ou ont de la fièvre.
- Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche.
- Se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude ou avec un mouchoir en cas de toux ou d’éternuement. Jeter le mouchoir immédiatement après dans une poubelle fermée et se laver les mains avec à l’eau et au savon ou une solution hydroalcoolique.
- Assurer un nettoyage régulier et une désinfection plus fréquente des objets touchés fréquemment et de ses équipements personnels.

#### Questionnaire de dépistage (Annexe 3)

Chaque travailleur embauché devra répondre au questionnaire de dépistage dès son arrivée.

#### Formulaire de surveillance quotidienne des travailleurs (Annexe 4)

En cours de saison, chaque travailleur sera vérifié quotidiennement par son supérieur immédiat.

#### Mesures d’exclusion

Si nécessaire, Aménagement MYR appliquera de façon rigoureuse des mesures d’exclusion du milieu de travail ou de ses camps forestiers, pour s’assurer que les personnes présentes dans le milieu de travail ne comportent pas de risque de contaminer les autres employés. Notez que ces recommandations pourront être modifiées en fonction de l’évolution de la situation et des directives du gouvernement du Québec.

Ainsi au début et en cours de saison, toute personne qui présentera des symptômes sera dirigée vers une clinique de dépistage et de mise en quarantaine en attendant les résultats. L’employeur fournira une chambre d’hôtel ou un lieu sécuritaire pour chaque travailleur testé pendant l’attente des résultats.

- Si le test est positif, on retourne le travailleur chez lui ainsi que tous ceux avec qui il aura voyagé et/ou aura été en contact.
- Si le test est négatif, le retour au chantier sera possible.

## 4.2 RÈGLES DANS LES VÉHICULES DE TRANSPORT

Pour limiter les risques de propagation et pour respecter au maximum la distance de 2 mètres, le nombre d'occupants dans un véhicule sera réduite.

- ✓ Camionnette cabine double : 2 à 3 travailleurs
- ✓ Camionnette cabine simple : 2 travailleurs
- ✓ Minibus : 8 à 9 travailleurs
- ✓ Autobus : 15 à 18 travailleurs
- ✓ VTT : 1 travailleur
- ✓ **ATTENTION** : Voir mesures spécifiques pour HQ

Chaque personne qui a reçu la responsabilité d'un véhicule de l'entreprise (**Conducteur attitré**) doit s'assurer que les mesures de prévention mises en place lors du transport des travailleurs soient respectées par tous les passagers.

Ainsi, le **conducteur attitré** doit s'assurer que toutes les mesures suivantes soient suivies :

- Formation d'équipes de travailleurs qui, dans la mesure du possible, covoiteront toujours ensemble à bord du même véhicule avec des places attitrées.
- Éviter les déplacements de personnel entre les différentes équipes et véhicules. Ne pas changer d'équipe de transport sans autorisation.
- Du désinfectant sera fourni pour tous les véhicules de l'entreprise. Chacun doit se laver les mains à chaque entrée et sortie du véhicule.
- Il faut toujours se désinfecter les mains avant et après la manipulation du matériel et les contacts extérieurs.
- Assurer un embarquement et débarquement planifié avec un ordre qui évite la proximité entre les travailleurs.
- Ne jamais transporter une personne infectée ou malade.
- Désinfecter quotidiennement les surfaces fréquemment utilisées (exemple : volant, poignées de porte, radio, etc..).
- Éviter les contacts avec les équipements ou les effets personnels des autres travailleurs.
- Éviter de manger et de boire durant le transport.

- Limiter les arrêts non essentiels entre le point de départ et celui d'arrivée. Dans le cas d'un arrêt essentiel (Ex : Station-service), le conducteur attitré seulement est autorisé à sortir du véhicule.
- Renforcer la fréquence de nettoyage de l'intérieur des cabines avec les produits habituels. Chaque conducteur attitré a la responsabilité de s'assurer que son véhicule soit entièrement nettoyé au minimum 1 fois par semaine.

#### 4.3 RÈGLES DANS LES CAMPS FORESTIERS ET À L'AUBERGE MYR À MISTASSINI

Nous croyons que nos campements seront l'un des meilleurs endroits pour rester isolés de l'infection. Nous devons donc s'assurer que tous viennent au travail en pleine santé et sans aucun symptôme.

L'objectif est de garder le virus hors de nos lieux d'hébergement.

Pour parvenir à limiter la propagation de maladies au camp, MYR nommera un ou plus d'un **Responsable de camp**. Ce dernier aura la responsabilité de s'assurer que toutes les mesures suivantes soient suivies :

- Avant de pouvoir se présenter au camp, chaque travailleur devra avoir complété le **questionnaire de dépistage** obligatoire (annexe 3).
- Avant de pouvoir accéder au campement, à l'entrée principale des installations, le responsable de camp prend la température de chaque travailleur avec un appareil sans contact de type laser.
- C'est le responsable de camp qui distribue les chambres.
- Limiter les visiteurs non autorisés au camp. Seules les personnes nécessaires au fonctionnement des lieux de travail y auront accès.
- Minimiser le contact avec les citoyens et communautés locales et les interactions avec l'extérieur.
- Toutes personnes faisant de la fièvre (38 degrés Celsius et plus) ou ayant des symptômes grippaux ne sera pas autorisé à demeurer au camp et sera référé aux autorités médicales (mesures d'exclusion).

### Hygiène des mains

- Chacun doit se laver les mains souvent à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes. Utiliser un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.
- Assurer un lavage des mains rigoureux avant et après chaque repas.
- Se laver les mains après être allé aux toilettes, après une pause, après avoir retiré des gants, après avoir toussé ou éternué, après avoir manipulé des déchets et/ou un linge souillé.

### Gestion des dortoirs et des chambres

- Tous les lits dans les dortoirs seront à une distance de plus de 2 mètres l'un de l'autre. Une chambre trop petite contiendra seulement 1 lit ou 1 seul occupant.
- Chaque personne et usager d'une chambre devra la maintenir propre et nettoyer régulièrement.
- MYR fournira suffisamment de personnel dans chaque camp qui sera responsable de désinfecter les aires communes, les surfaces et salles de douches.
- Les vêtements de travail devront être laissés dans le séchoir extérieur.

### Mesures d'hygiène dans les cuisines

- Lavage des mains obligatoire avant d'entrer dans la cuisine.
- Lavage des mains avant et après la manipulation des aliments.
- Service des assiettes, ustensiles, lunchs par les cuisiniers seulement. Il sera interdit de pouvoir se servir soi-même.

### Périodes de repas

- Pour chaque camp, un horaire sera défini afin de limiter le nombre de personnes dans la salle à manger.
- Avant de laisser entrer une personne à la cuisine, une ou un préposé sera présent pour s'assurer que la personne n'ait pas de symptômes grippal, qu'elle désinfecte ses mains et que son hygiène est adéquate.



- Possibilité d’avoir des boîtes repas à emporter pour manger dans sa chambre.

#### Autres mesures sur le camp

- Garder une distance de 2 mètres entre les personnes.
- Aucun rassemblement autorisé.
- Éviter le partage d’objets.
- Apprendre à saluer sans contacts physiques.
- Éviter de se toucher le visage avant de s’être d’abord lavé les mains.
- Lors de toux ou éternuements, il est recommandé de se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir en papier et de se laver les mains par la suite.

#### 4.4 RÈGLES AU BUREAU ADMINISTRATIF

Différentes mesures spécifiques sont prises afin de limiter le plus possible les visites d’employés au bureau administratif.

Donc pendant la saison de travail, si vous devez vous rendre au bureau concernant votre dossier de travailleur, les étapes suivantes doivent être considérées dans l’ordre :

1. Discuter de votre cas avec votre supérieur immédiat qui pourra peut-être vous aider à régler votre dossier ou répondre à vos questions.
2. Contacter le personnel du bureau par courriel :
  - Danielle Tremblay (Paye)  
[bureau@amenagementmyr.com](mailto:bureau@amenagementmyr.com)
  - Mario Richard (Direction de projets)  
[boss@amenagementmyr.com](mailto:boss@amenagementmyr.com)
  - Natacha Morel (Géomatique et cartographie)  
[technique@amenagementmyr.com](mailto:technique@amenagementmyr.com)
3. Si vous devez vous présenter physiquement au bureau :
  - Prendre rendez-vous (418-276-3089 poste 221)
  - Respecter la distance de 2 mètres lorsque vous vous présenter

#### 4.5 MESURES DISCIPLINAIRES APPLICABLES

Tout employé qui ne respecterait pas l'ensemble des mesures de prévention énoncées dans ce document et visant à limiter les risques d'infection ou qui mettrait en danger la santé de ses collègues pourrait se rendre jusqu'au congédiement.

##### Ne pas respecter les règles de santé et sécurité au travail

1 <sup>er</sup> avis :	Avertissement
2 <sup>ième</sup> avis :	Avertissement / Suspension indéterminée
3 <sup>ième</sup> avis :	Congédiement / Possibilité de poursuite pour négligence criminelle

#### 5. MESURES SPECIFIQUES POUR LES PROJETS HYDRO QUEBEC

En plus de l'ensemble des mesures et règles de prévention de ce document, chaque chargé de projets, contremaître et travailleur des équipes de travail pour les projets Hydro Québec doivent considérer les directives suivantes.

- S'assurer d'avoir complété le formulaire **Déclaration de santé au travail** dès le premier jour du retour au travail, et ensuite, à chaque début de semaine normale de travail, de rotation ou de cédule.
- Exclure tout travailleur présentant les symptômes de la Covid-19 présentés dans le formulaire Déclaration de santé au travail.
- Tous les employés doivent signaler tout changement de leur état de santé à leur supérieur immédiat, et ce dernier devra en informer le représentant d'Hydro-Québec.
- S'informer de l'état de santé de ses collègues et des personnes qu'ils côtoient.
- Obligation d'utiliser un véhicule par travailleur et dans la mesure du possible, réserver ce véhicule à un seul travailleur. Si difficile, appliquer le principe du damier avec distance de 2 mètres.
- Planifier le travail de façon à minimiser le nombre de travailleurs par équipe.
- Maintenir la composition des équipes tant que la crise Covid-19 ne sera pas terminée à moins d'avis contraire.
- Organiser le travail afin de respecter un minimum de 2 mètres entre chaque travailleur et avec le public.

- S'assurer de la disponibilité d'eau et de savon ou d'un nettoyant à base d'alcool (taux minimum de 60%) à pied d'œuvre.
- Ne pas partager ses équipements et EPI et les nettoyer fréquemment.

#### Formulaire de déclaration santé au travail (Annexe 5)

- Le Chargé de projets Hydro Québec est responsable de faire compléter à chacun des travailleurs de son équipe le formulaire de déclaration santé au travail à chaque début de semaine normale de travail, de rotation ou de cédule de travail.
- Le Chargé de projets doit conserver l'ensemble des formulaires et devra être en mesure de pouvoir les remettre en tout temps à la direction ou à un représentant HQ sur demande.

#### Contact avec la clientèle

- Lorsque vous devrez accéder ou passer sur une propriété privée, ne vous annoncez pas à la porte. Vous devrez plutôt vous annoncer verbalement si une personne se trouve à l'extérieur et à nouveau avant de franchir une clôture. Expliquez la situation et si la personne refuse, interrompez les travaux et avisez le représentant d'Hydro-Québec.
- Veuillez-vous assurer de maintenir en tout temps une distance d'au moins 2 mètres avec vos interlocuteurs.
- En aucun cas les travailleurs ne peuvent entrer à l'intérieur d'une résidence privée.

#### Contact avec la clientèle

- Malgré que l'ensemble des mesures de ce document sont semblables à celle de ses clients, il est recommandé au chargé de projets HQ de consulter et considérer le document sur les **Mesures de santé et sécurité à appliquer pour la réalisation des travaux.**

## 6. DROIT DE REFUS

Un travailleur a le droit de refuser d'exécuter un travail s'il a des motifs raisonnables de croire que l'exécution de ce travail l'expose à un danger pour sa santé, sa sécurité ou son intégrité physique ou peut avoir l'effet d'exposer une autre personne à un semblable danger.

## 7. CONCLUSION

Si vous commencez à vous sentir mal, même si vous n'avez que des symptômes bénins comme des maux de tête et un faible écoulement nasal, **CESSER DE TRAVAILLER.**

En cas de fièvre, de toux et de difficultés respiratoires, consultez un médecin sans tarder, car il peut s'agir d'une infection respiratoire ou d'une autre infection grave.

Un travailleur qui continue à travailler malgré des symptômes de maladie ou de grippe et qui refuse de se conformer pourrait être suspendu... ou à la limite congédié et poursuivi pour négligence criminelle.

**N'OUBLIEZ JAMAIS QUE LA COVID 19 PEUT CAUSER LA MORT**

**RESPECTER LES MESURES PERMET DE SAUVER DES VIES**

## 8. ANNEXES ET RÉFÉRENCES

**ANNEXE 1 - FICHE D'ENGAGEMENT DE L'EMPLOYEUR**

**ANNEXE 2 - FICHE D'ENGAGEMENT DES TRAVAILLEURS**

**ANNEXE 3 - FICHE QUESTIONNAIRE DE DÉPISTAGE**

**ANNEXE 4 - FICHE DE SURVEILLANCE QUOTIDIENNE DES TRAVAILLEURS**

**ANNEXE 5 - FORMULAIRE DECLARATION SANTE AU TRAVAIL HYDRO QUEBEC**

**ANNEXE 6 - GUIDE AUTOSOINS DE GOUVERNEMENT DU QUÉBEC**

Tous les détails concernant les mesures prises par le gouvernement du Québec pour freiner la propagation du virus sont disponibles sur le site [quebec.ca/coronavirus](http://quebec.ca/coronavirus).

**Autres références considérées** (Disponible sur demande auprès du responsable prévention)

Documentation AETSQ

Documentation Hydro Québec

**PROGRAMME DE SANTÉ AU TRAVAIL**  
(MALADIE INFECTIEUSE DU CORONAVIRUS COVID 19)

**ANNEXES**



# PROGRAMME DE SANTÉ AU TRAVAIL

(MALADIE INFECTIEUSE DU CORONAVIRUS COVID 19)

## ANNEXE 1

### FICHE D'ENGAGEMENT DE L'EMPLOYEUR

**L'employeur Aménagement MYR s'engage à mettre en œuvre tous les moyens de prévention nécessaires qui permettront de limiter les infections en milieu de travail et d'assurer la santé et la sécurité de l'ensemble de son personnel**

#### Pour limiter la propagation du virus

- Je m'assure que mes travailleurs ayant des signes et des symptômes (toux, fièvre, difficultés respiratoires) demeurent à la maison.
- Je facilite le respect des consignes à mes employés qui doivent s'auto isoler.

#### Mesures d'hygiène personnelle

- Je met à la disposition des mes travailleurs le matériel nécessaire pour maintenir une bonne hygiène des mains.
  - o Eau courante
  - o Savon
  - o Solutions hydroalcooliques
  - o Mouchoirs jetables
  - o Poubelles sans contact
- Je rappelle à mes travailleurs de maintenir une bonne hygiène en se désinfectant les mains.
  - o Après chaque contact direct avec un collègue
  - o Après chaque contact avec un objet manipulé par un collègue
- Je rappelle à mes travailleurs de se laver les mains régulièrement.
- J'ai expliqué à mes travailleur l'étiquette suivante
  - o Se couvrir la bouche et le nez lorsqu'on tousse ou éternue. Utiliser des mouchoirs ou son coude replié et se laver les mains
  - o Utiliser des mouchoirs à usage unique
  - o Jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle
  - o Utiliser des poubelles sans contact
- Je demande à tous les livreurs le lavage des mains obligatoire avec un gel antiseptique et je lui fait remplir le questionnaire des symptômes

#### Je favorise la distanciation physique en appliquant les mesures suivantes :

- Réunions en personnes non essentielles le moins possible
- Heures de repas et pauses étalées
- Poignées de mains et accolades non permises

- Respect d'une distance de 2 mètres entre les employés et aménager les lieux et les véhicules en ce sens
- Interdiction de partager tasses, verres, assiettes, ustensiles non désinfectés
- Au camp, refuser l'accès aux visiteurs non essentiels.

**Salubrité des lieux**

- Je m'assure de maintenir une salubrité des lieux
  - Nettoyage régulier des lieux
  - Désinfection plus fréquente (minimum 2 fois par jour)
    - Poignées de porte
    - Interrupteurs
    - Robinets
    - Tables
    - Comptoirs
    - Téléphone
    - Salle de bain
- Je prévois du personnel en nombre suffisant dédié à la désinfection sur chaque quart de travail
- Je met à la disposition de mes travailleurs les articles nécessaires pour l'entretien des lieux
  - Lingettes désinfectantes
  - Gants
  -

La direction, \_\_\_\_\_ s'engage à respecter les engagements ci-haut

Nom de l'entreprise

Pour assurer la santé de ses employés et éviter la propagation de la Covid 19

\_\_\_\_\_  
Signature employeur

\_\_\_\_\_  
Date



# PROGRAMME DE SANTÉ AU TRAVAIL

(MALADIE INFECTIEUSE DU CORONAVIRUS COVID 19)

## ANNEXE 2

### FICHE D'ENGAGEMENT DES TRAVAILLEURS

**Avant de débiter sa saison, chaque travailleur devra considérer, compléter et transmettre ce document avant de pouvoir débiter son travail...**

#### Pour limiter la propagation du virus

- J'accepte de m'isoler volontairement selon les recommandations de mon employeur et de la santé publique.
- Je demeure à la maison dès que j'ai des symptômes de toux, de fièvre ou de difficulté respiratoire et je ne me présente pas au travail tant que j'ai les symptômes.
- Je respecte les consignes données par mon employeur.
- Je permets la prise de température par thermomètre sans contact pour permettre à mon employeur de pouvoir gérer le dépistage.
- Je réponds honnêtement aux questionnaires pour éviter la propagation dans mon milieu de travail.
- Je m'engage à consulter et respecter les directives de prévention émises par mon employeur et à les respecter dès mon arrivée au travail.
- Je m'engage à déclarer immédiatement la situation à mon supérieur immédiat si je ressens un symptôme lié au coronavirus.

#### Mesures d'hygiène personnelle

- J'accepte de collaborer et à respecter à la lettre les moyens de prévention et directives mises en œuvre par mon employeur dans les lieux d'hébergement et camps forestiers.
- J'accepte de devoir me laver les mains de façon régulière et responsable et je comprends que c'est le meilleur moyen de prévention disponible.
- Je m'engage à respecter l'étiquette respiratoire suivante :
  - o Je me couvre la bouche et le nez lorsque je tousse ou j'éternue
  - o J'utilise des mouchoirs ou mon coude replié et je me lave ensuite les mains
  - o J'utilise de préférence des mouchoirs à usage unique
  - o Je jette immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle
  - o J'utilise les poubelles sans contact



**Je favorise la distanciation physique en appliquant les mesures suivantes**

- J'évite les réunions face à face et non essentielles.
- J'accepte d'étaler mes heures de repas et de pauses.
- J'accepte des variations possibles dans l'horaire de travail.
- Je ne salue pas les gens avec une poignée de main ou par des accolades.
- Je respecte une distance d'au moins 2 mètres en tout temps.
- Je ne partage pas mes effets personnels et je les nettoie régulièrement.

**Autres mesures préventives**

- Je désinfecte mon espace de travail régulièrement.
- J'accepte de participer au nettoyage et au bon ordre de ma chambre régulièrement.
- J'accepte que mon employeur procède à des vérifications de santé régulières au cours de la saison.
- Je partage mes préoccupations et mes idées avec mon employeur au besoin.

Moi, \_\_\_\_\_ je m'engage à respecter les règles de ce

(Nom en lettres moulées)

document et qui me permettront de pouvoir travailler pendant la pandémie de Covid 19.

\_\_\_\_\_  
Signature travailleur

\_\_\_\_\_  
Signature employeur

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
Date

***Ce document sera joint au contrat de travail individuel de chaque travailleur.***

# ANNEXE 3

## Annexe 1 : Questionnaire des symptômes COVID-19

### QUESTIONNAIRE DES SYMPTÔMES COVID-19

*Ce questionnaire vise à faire le triage des travailleurs avant leur entrée dans le milieu de travail permettant d'exclure ceux qui présentent des symptômes.*

*Il est destiné aux employeurs responsables d'assurer le retrait du milieu de travail des travailleurs à risque de présenter la COVID-19.*

*Un employé exclu par ce questionnaire doit contacter le 1 877 644-4545 pour le suivi à respecter (consulter le site quebec.ca pour les numéros de téléphone locaux). Lors de l'appel, le travailleur doit préciser qu'il travaille dans un secteur essentiel (exemple : l'alimentation).*

*Ce questionnaire est à jour en date du 6 avril 2020.*

UN SEUL DES SYMPTÔMES SUIVANTS JUSTIFIE UN RETRAIT DU TRAVAIL (voir explications au verso)	
<b><i>Avez-vous la sensation d'être fiévreux, la présence de frissons comme lors d'une grippe ou une mesure de la température buccale égale ou supérieure à 38 °C (100,4 °F) ?</i></b>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
<b><i>Avez-vous de la toux ?</i></b>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
<b><i>Avez-vous de la difficulté à respirer ?</i></b>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
<b><i>Avez-vous une perte soudaine de l'odorat ou du goût sans congestion nasale ?</i></b>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non

<b><i>Avez-vous d'autres symptômes ? (voir la liste des autres symptômes au verso)</i></b> <i>Ces symptômes, bien que moins fréquents, sont aussi possibles et demandent d'y porter une attention particulière dans le contexte d'un secteur essentiel</i>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
---	---

## EXPLICATIONS

### **Fièvre :**

- Une fièvre intermittente, c'est-à-dire, qui part et revient, répond également à ce critère. Une mesure unique de la température égale ou supérieure à 38 °C prise à la bouche répond également à ce critère.

### **De la toux :**

- De rares personnes, par exemple les fumeurs chroniques, peuvent présenter de la toux sur une base régulière. Une toux identique à celle du quotidien ne répond pas à ce critère, mais **toute modification de la toux**, par exemple son augmentation en fréquence ou l'apparition de crachats, répond à ce critère.

### **De la difficulté à respirer :**

- Certaines personnes, par exemple les asthmatiques, peuvent avoir des raisons claires et non liées à la COVID-19 qui expliquent leurs difficultés à respirer. Toute difficulté à respirer autre que celles qui ont des raisons évidentes répond à ce critère.

### **Perte soudaine de l'odorat ou du goût sans congestion nasale :**

- Une perte d'odorat ou du goût notable répond à ce critère, qu'elle soit isolée ou combinée à d'autres symptômes.

## LISTE DES AUTRES SYMPTÔMES

### **Fatigue :**

- Toute fatigue nouvelle et inhabituelle.

### **Écoulement nasal :**

- Tout écoulement nasal autre qu'un écoulement clair et explicable par une raison évidente (ex. des allergies saisonnières).

### **Vomissement ou diarrhée dans les 12 dernières heures**

### **Mal de tête :**

- Tout mal de tête inhabituel.

### **Mal de gorge**

- Tout mal de gorge sans raison évidente.

**ANNEXE 4 - PROGRAMME DE SANTÉ AU TRAVAIL COVID 19****FORMULAIRE DE SURVEILLANCE QUOTIDIENNE POUR LES TRAVAILLEURS**

Ce formulaire doit être rempli au début de chaque journée de travail par le chef d'équipe.

Il doit être transmis une fois par semaine à la direction.

Si un travailleur présente un ou des symptômes, le chef d'équipe se doit de transmettre le formulaire la journée même à son supérieur.

La température doit être prise quotidiennement.

Nom du travailleur : \_\_\_\_\_

Jour	1	2	3	4	5	6	7
Date							
Symptômes	Chaque jour, recherchez les symptômes ci-dessous et saisissez oui ou non pour chacun.						
Aucun symptôme							
Température (°C)							
Frissons							
Conjonctivite (œil rouge)							
Toux							
Diarrhée (selles molles)							
Fatigue							
Mal de gorge							
Écoulement nasal							
Souffre court							
Perte odorat\goût							
Autre							

Notes :

Par : \_\_\_\_\_

## ANNEXE 4 - PROGRAMME DE SANTÉ AU TRAVAIL COVID 19

### FORMULAIRE DE SURVEILLANCE QUOTIDIENNE POUR LES TRAVAILLEURS

*Ce formulaire doit être rempli au début de chaque journée de travail par le chef d'équipe.*

*Il doit être transmis une fois par semaine à la direction.*

**Si un travailleur présente un ou des symptômes, le chef d'équipe doit remplir le formulaire 2. et le transmettre la journée même à son supérieur.**

La température doit être prise quotidiennement et indiquer si le travailleur présente des symptômes

Jour	1		2		3		4		5		6		7	
	Temp °C	Symptômes	Temp °C	Symptômes	Temp °C	Symptômes	Temp °C	Symptômes	Temp °C	Symptômes	Temp °C	Symptômes	Temp °C	Symptômes
Date														
Travailleur 1														
Travailleur 2														
Travailleur 3														
Travailleur 4														

Notes :

Par : \_\_\_\_\_



## COVID-19 – Formulaire de déclaration santé au travail

Dernière mise à jour : 2020-04-01

### Introduction

Ce formulaire a pour objectif d'agir à titre préventif afin d'assurer la santé et la sécurité de l'ensemble de nos employés qui doivent se présenter au travail dans ces circonstances particulières.

L'information recensée dans ce document sera uniquement utilisée à des fins de prévention et ne doit pas être utilisée à des fins de mesures disciplinaires.

Chaque début de semaine normale de travail, de rotation ou de cédule, veuillez compléter le formulaire de « **déclaration santé au travail** ».

### Rappel des mesures d'hygiène à respecter au travail

#### OBLIGATOIRE :

- Lavez-vous fréquemment les mains à l'eau tiède et au savon pendant au minimum 20 secondes.
- Si vous n'avez pas accès à l'eau et au savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.

#### EN TOUT TEMPS :

- Évitez les contacts directs pour les salutations (poignée de main, accolade, etc.).
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.
- Conserver une distance de 2 mètres en tout temps. Si ce n'est pas possible, essayer de garder la plus grande distance possible entre les employés.
- Assurez-vous de nettoyer les surfaces utilisées avec un produit désinfectant au début et à la fin du quart de travail.

#### Si vous toussiez ou éternuez :

- Sans mouchoir, toussiez et éternuez dans le creux de votre bras ou de votre coude.
- Si vous utilisez un mouchoir, jetez-le dès que possible et lavez vos mains par la suite.

### Signature de l'employé(e)

Prénom et nom		Date	AAAA-MM-JJ
		<i>Signature</i>	
Fonction de l'employé(e)	Lieu		



## COVID-19 – Formulaire de déclaration santé au travail (suite)

### Questionnaire

1. Est-ce que, vous ou un membre de votre foyer avez voyagé à l'extérieur du Canada au cours des 14 derniers jours ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
2. À votre connaissance, avez-vous été en contact étroit avec une personne sous investigation ou confirmée de la COVID-19 OU avez-vous reçu des recommandations de la Santé public dans les 14 jours suivant un appel leur part ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

**Si l'employé répond oui à l'une des questions précédentes, il doit retourner à son domicile.**

**Si l'employé répond non aux deux questions précédentes, poursuivez à la question 3.**

3. Faites-vous de la fièvre (100,4°F/38,0°C) ou avez-vous eu des frissons ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
4. Avez-vous une toux inhabituelle ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
5. Avez-vous des difficultés respiratoires ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
6. Avez-vous une perte soudaine d'odorat et de goût ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
7. Est-ce qu'un membre de votre foyer (ex. : conjoint, enfant) éprouve des symptômes d'allure grippale ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

**Si vous avez une réponse affirmative à l'une des questions précédentes, l'employé doit retourner à son domicile. Au besoin, le gestionnaire doit être avisé si le formulaire n'est pas complété par celui-ci. Dans tous les cas, le gestionnaire doit signaler la situation au pôle régional – Santé au 289-2977 (de l'interne) ou au 514 289-2211, poste 2977.**

### Engagement de l'employé

<p>Je déclare que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>à ma connaissance, je suis en santé et que je ne présente aucun des symptômes suivants : toux, fièvre ou essoufflement.</li> <li>ni moi ni aucun membre de mon foyer n'avons, au cours des 14 derniers jours, voyagé dans un pays à l'extérieur du Canada.</li> <li>à ma connaissance, je n'ai pas eu de contact étroit avec une personne ayant obtenu un diagnostic de la COVID-19 ou qui est en attente d'un diagnostic.</li> <li>je m'engage à faire part à mon gestionnaire de tout changement à ma condition pendant ma période de travail.</li> </ul> <p><b>Conservation de l'information :</b></p> <p>Le gestionnaire prendra les moyens nécessaires pour conserver l'information afin de préserver la nature personnelle du contenu.</p>
---

### Signature de l'employé(e)

Prénom et nom		Date    AAAA-MM-JJ
Fonction de l'employé(e)	Lieu	<i>Signature</i>



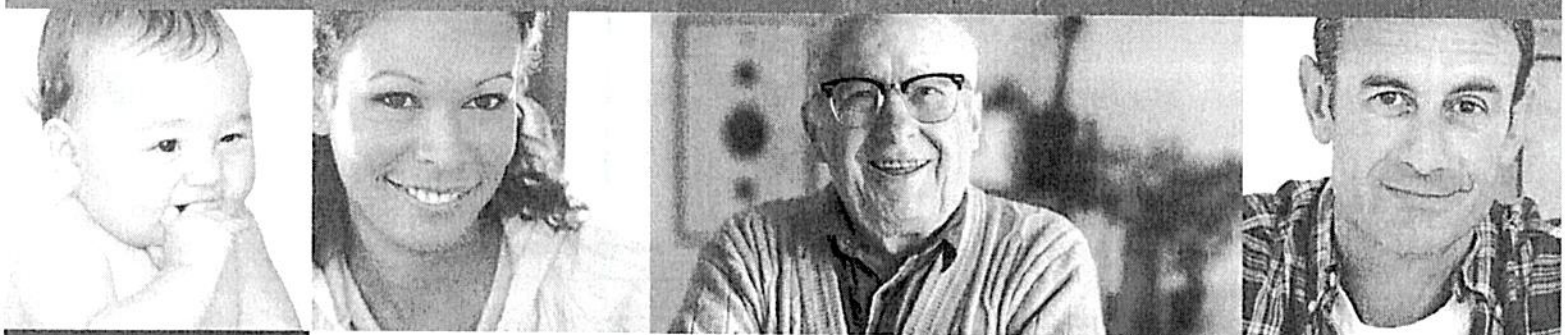
**COVID-19**

**ANNEXE 6**

**À conserver**

# Guide autosoins

ÉDITION RÉVISÉE



**Ce que vous devez savoir**

**Ce que vous devez faire**

**Pour protéger votre santé et la santé des autres**



## Table des matières

- 2 **Pourquoi un guide auto-soins ?**
- 2 Conservez-le précieusement !
- 2 Comment rester informé ?
- 3 **Pandémie de COVID-19**
- 3 Définition
- 3 Transmission du virus
- 4 **Personnes à risque**
- 5 Symptômes
- 5 Quoi faire en présence de symptômes ?
- 6 **Prévention, protection et conseils santé**
- 6 Moyens de prévention et de protection contre la maladie à coronavirus (COVID-19)
- 7 Précautions et soins
- 10 **Conseils en milieu de travail**
- 10 Organisation au travail
- 11 **Médicaments pour soulager les symptômes**
- 11 Je fais bon usage des médicaments
- 12 Comment soulager vos symptômes ?
- 13 **Soins aux enfants malades**
- 13 Je consulte un médecin
- 13 Je donne une médication appropriée
- 13 Je vois au confort de l'enfant
- 15 **Soins aux personnes âgées**
- 15 Prévention, protection et soins
- 16 **Soins aux personnes ayant une déficience ou un trouble du spectre de l'autisme**
- 18 **Mesures d'hygiène et de prévention**
- 18 Je me lave les mains souvent
- 19 Hygiène respiratoire
- 19 Usage du masque antiprojections
- 20 **Dossier médical personnel**
- 23 **Aide à la décision**
- 24 **La prévention des infections**

Édition révisée produite par :  
La Direction des communications du ministère  
de la Santé et des Services sociaux

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne  
aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020  
Bibliothèque et Archives Canada, 2020  
ISBN : 978-2-550-86378-6 (version imprimée)  
ISBN : 978-2-550-86379-3 (version PDF)

Toute reproduction totale ou partielle  
de ce document est autorisée, à condition  
d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2020

# Pourquoi un guide auto-soins ?

Votre domicile est votre premier lieu de soins.

Ce guide a pour but de vous aider à prendre les meilleures décisions possibles pour votre santé et celle de vos proches durant la pandémie du coronavirus (COVID-19).

Ce guide vous permet de :

- connaître les meilleurs moyens de vous protéger;
- prendre soin de vous;
- connaître les soins de base à donner à votre entourage;
- savoir quand et qui consulter si vous avez besoin de soins et de services.

## Conservez-le précieusement !

Ce guide est également disponible en anglais au :  
[Quebec.ca/coronavirus](https://Quebec.ca/coronavirus).

## Comment rester informé ?

Consultez le site gouvernemental sur le coronavirus au :  
[Quebec.ca/coronavirus](https://Quebec.ca/coronavirus).

Soyez attentif aux avis et consignes du gouvernement dans les médias (télévision, journaux, radio, Internet).

Les informations fournies dans ce document se basent sur une situation qui évolue rapidement. Des changements pourraient éventuellement survenir.

*Le coronavirus se transmet  
très facilement !*



# Pandémie de COVID-19

## Définition

La **COVID-19** est une infection causée par un coronavirus, un virus très contagieux qui affecte les voies respiratoires. Il se transmet de personne à personne.

On parle de pandémie lorsqu'un **nouveau virus** s'étend à travers le monde entier. Comme les personnes ne sont pas protégées contre ce nouveau virus, on compte un plus grand nombre de malades dans la population.

## Transmission du virus

Le coronavirus (COVID-19) se transmet très facilement à partir de gouttelettes provenant de la toux ou des éternuements d'une personne infectée.

Lorsque la personne infectée tousse ou éternue, ses gouttelettes respiratoires sont projetées dans l'air.

Si la personne se couvre le nez et la bouche, ses gouttelettes seront projetées dans son coude, dans le haut de son bras, dans son masque ou sur le bout de tissu ou le mouchoir de papier qu'elle utilise.

On peut attraper le coronavirus (COVID-19) lorsque :

- nos yeux, notre nez ou notre bouche sont en contact avec les gouttelettes d'une personne infectée qui tousse ou éternue;
- lorsque nos mains touchent une surface ou un objet contaminés et qu'on les met ensuite dans notre visage.

Les symptômes se développent en moyenne de 5 à 7 jours après la contamination, mais peuvent aller de 2 à 12 jours. Par mesure de prudence, une période de 14 jours est considérée pour l'isolement.

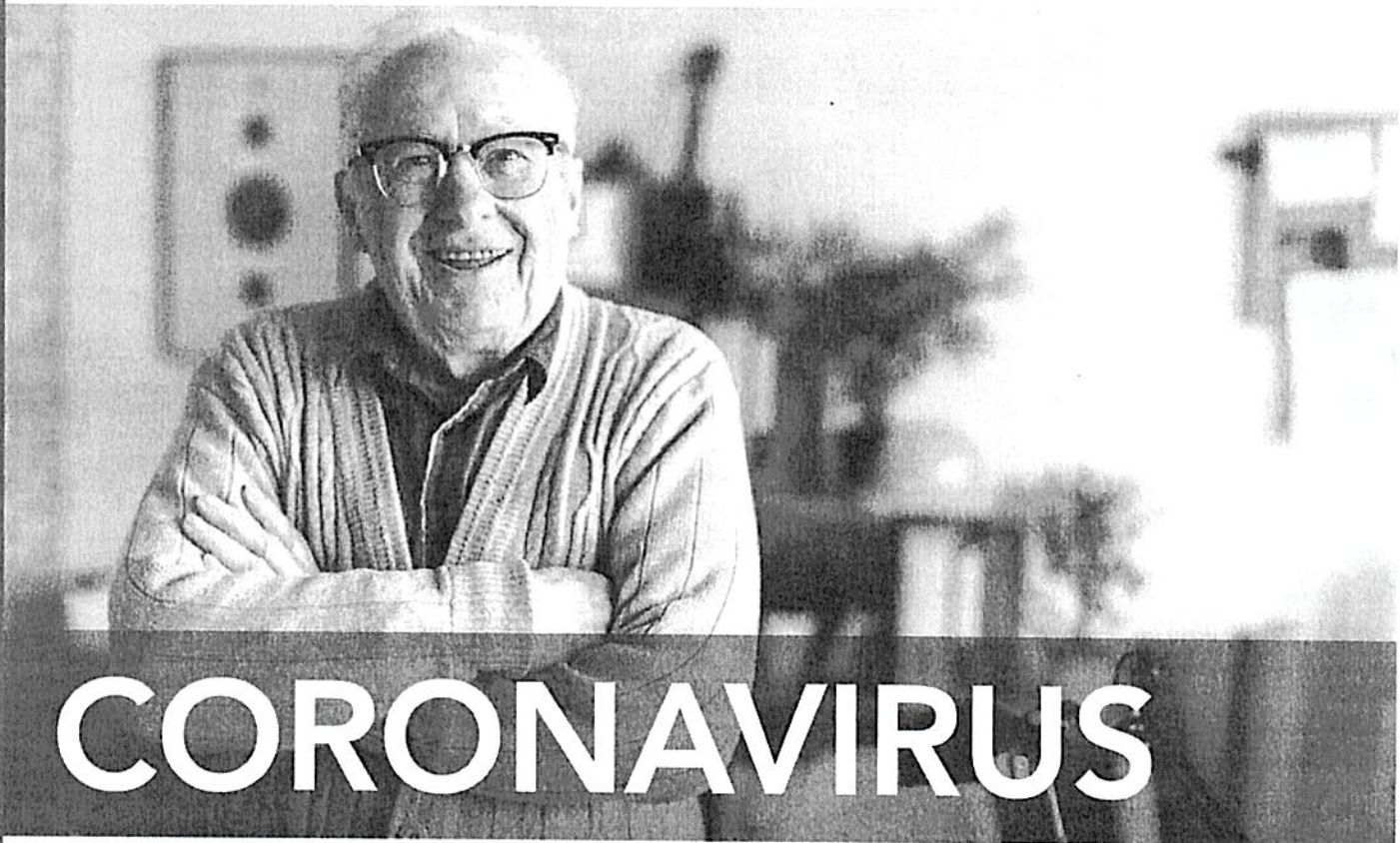
Le coronavirus se propage lors de contacts rapprochés entre les personnes.

Plusieurs circonstances favorisent ces contacts, dont :

- vivre sous le même toit qu'une personne infectée;
- donner des soins à une personne infectée;
- fréquenter les endroits publics et lieux de rassemblement.



# Pandémie de COVID-19



## Personnes à risque

**80 % des personnes infectées guérissent sans traitement particulier.**

Il existe des groupes de personnes à risque de décéder à la suite des complications respiratoires graves si elles sont infectées par le coronavirus. Il pourrait s'agir d'une pneumonie ou d'un syndrome respiratoire aigu.

### **Les personnes infectées au coronavirus (COVID-19) à risque de décès sont :**

- les personnes âgées de 70 ans et plus;
- les personnes avec les conditions suivantes :
  - maladies chroniques cardiaques;
  - maladies chroniques pulmonaires;
  - les personnes atteintes d'un cancer et celles qui sont immunodéficientes;
  - les personnes atteintes de diabète.

## Symptômes

Les manifestations d'une infection au coronavirus (COVID-19) peuvent aller de celles d'un simple rhume à celles de maladies respiratoires plus graves.

SYMPTÔMES FRÉQUENTS	SYMPTÔMES GRAVES (1 personne sur 6*)
Toux	Difficulté à respirer (dyspnée)
Fièvre	Pneumonie
Fatigue extrême	
Perte soudaine de l'odorat	

\* Selon les données disponibles au moment de la rédaction de ce document.

## Quoi faire en présence de symptômes ?

- Demeurez à votre domicile et évitez les contacts avec des personnes;
- Lavez-vous les mains souvent;
- Appliquez l'hygiène respiratoire :
  - Couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous tousez ou éternuez (pli du coude, haut du bras ou utilisez un mouchoir jetable);
- **Contactez la ligne info coronavirus 1 877 644-4545** pour informer de la présence de vos symptômes et suivez les indications que l'on vous donne;
- En cas de difficultés respiratoires importantes, contactez le 911.



# Prévention, protection et conseils santé



## CONSEILS SANTÉ

### Moyens de prévention et de protection contre la maladie à coronavirus (COVID-19)

Il n'existe actuellement **aucun traitement ou vaccin** pour traiter la maladie à coronavirus (COVID-19).

**La prévention est le seul moyen pour vous protéger et protéger les autres.**

#### J'évite les contacts

En tout temps, je garde une distance de **2 mètres** avec les personnes. J'évite les accolades, les poignées de main et les bises.

Si un proche présente des symptômes, il faut éviter d'être en contact avec ses objets

personnels (verre, vaisselle, etc.). On lui demande de se protéger lorsqu'il tousse ou éternue et de se laver les mains après. On garde le plus possible une distance sécuritaire.

## Je me lave **SOUVENT** les mains

Vous laver les mains souvent est la meilleure façon de vous protéger et de protéger les autres contre la maladie à coronavirus (COVID-19). Enseignez à vos enfants et à vos proches comment se laver les mains (voir page 18).

### **QUAND se laver les mains ?**

Le plus souvent possible, mais **surtout** :

- Avant de se toucher le visage (yeux, bouche, nez);
- Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché;
- Avant et après avoir soigné un proche;
- Lorsque les mains sont visiblement sales ou après avoir touché quelque chose de sale;
- Avant et après avoir préparé les repas;
- Avant et après avoir mangé;
- Après être allé à la toilette;
- Avant et après être allé dans un lieu public.

### **AVEC QUOI se lave-t-on les mains ?**

Il est recommandé de se laver les mains avec de l'**eau tiède et du savon** ou avec un gel, une mousse ou un liquide antiseptique à base d'alcool (concentration d'alcool de 60 % à 70 %).

**Si vous êtes malade, restez à la maison dès le début des symptômes.**

## Je porte un masque antiprojections

Le port du masque antiprojections (voir page 19) est recommandé si vous présentez de la toux ou des éternuements et que vous êtes en présence d'autres personnes. Le masque évite de contaminer les autres personnes.

Il n'est pas recommandé de porter le masque en l'absence de symptôme.

## Je m'isole au retour d'un voyage

En période d'infection et selon les consignes du gouvernement, je m'isole à la maison **pendant 14 jours** si je reviens d'un voyage à l'extérieur du pays.

## Précautions et soins

### Je me repose

Si vous présentez des symptômes de la maladie à coronavirus (voir page 5), vous sentirez faible et fatigué. Le repos vous aidera à combattre la maladie. **Limitez vos contacts** avec les autres jusqu'à la fin des symptômes. Vous pouvez reprendre vos activités quand votre état vous le permet.



## Je bois souvent

Il est important que vous buviez souvent, parce que la fièvre fait transpirer et vous fait perdre beaucoup de liquide.

Il est recommandé de boire au **minimum 1,5 litre par jour**.

Buvez des liquides froids ou tièdes selon vos goûts. Évitez les boissons alcoolisées ou celles contenant de la caféine, comme le café, le thé et les boissons gazeuses.

L'alcool et la caféine ont pour effet de faire uriner et d'augmenter les pertes de liquides.

Surveillez les signes de déshydratation :

- Sensation de soif extrême;
- Bouche et langue sèches;
- Urines peu fréquentes ou foncées;
- Sensation d'étourdissements, d'être mêlé (confusion) et maux de tête.

## Je protège mon entourage

Pour protéger votre entourage, jusqu'à la fin des symptômes (fièvre, toux, fatigue, perte soudaine de l'odorat) :

- Isolez-vous dans une chambre pour éviter de contaminer vos proches;
- Dormez et mangez seul dans votre chambre;
- Utilisez une seule salle de bain;
- Couvrez votre nez et votre bouche lorsque vous toussiez ou éternuez, idéalement avec un mouchoir de papier (voir page 19). Lavez-vous les mains après;
- Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras,

étant donné que ces endroits ne sont pas en contact avec des personnes ou des objets (voir page 19);

- Crachez dans un mouchoir de papier;
- Déposez les mouchoirs de papier utilisés dans le sac à déchets d'une poubelle fermée. Gardez les mouchoirs utilisés hors de la portée des enfants;
- N'accueillez pas de visiteur à la maison.

## Je nettoie mon environnement

Le coronavirus (COVID-19) peut vivre sur les objets et surfaces. Sa durée de vie est de :

- 3 heures sur les objets avec surfaces sèches;
- 6 jours sur les objets avec surfaces humides.

Il est donc important que vous laviez les comptoirs, les lavabos, les poignées de porte et toutes les surfaces fréquemment touchées par les mains. Le nettoyage et la désinfection sont très efficaces pour éliminer le virus.

Pour nettoyer, utilisez de l'eau et du savon ou des produits de nettoyage à usage domestique.

Pour désinfecter, utilisez une solution javellisante (1 partie d'eau de Javel pour 9 parties d'eau) ou des produits désinfectants.

Donc, 10 ml d'eau de javel dans 90 ml d'eau.

Si vous êtes malade, votre literie, vos serviettes, vos vêtements et votre vaisselle peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison avec les détergents habituels.

*Je suis attentif aux consignes du ministère de la Santé  
et des Services sociaux données dans les médias  
(télévision, journaux, radio, Internet)  
**Québec.ca/coronavirus***



### Je prévois de l'aide

Plusieurs personnes ont les ressources nécessaires pour faire face à la situation actuelle. Si vous éprouvez de l'inquiétude, n'hésitez pas à demander ou à accepter de l'aide. Il est important d'en discuter avec vos proches.

Pour obtenir de l'aide à domicile, vous pouvez aussi appeler au 211 ou demander le service de soins et services à domicile auprès de votre CLSC.

### Je m'informe

Pour des informations à jour, écoutez la radio ou la télévision, lisez les journaux ou consultez souvent le site Internet gouvernemental [Quebec.ca/coronavirus](http://Quebec.ca/coronavirus).

Le ministère de la Santé et des Services sociaux donnera les indications à suivre par la population pour les questions sur la santé et pour obtenir des soins.

Dans tous les cas, respectez les avis et consignes donnés par le gouvernement. Ces avis et consignes peuvent changer en fonction de l'évolution de la situation.

### Je donne à mes enfants les conseils de base

Montrez-leur :

- la bonne façon de se laver les mains avec de l'eau et du savon (voir page 18);
- à se moucher ou à éternuer avec des mouchoirs jetables (voir page 19);
- à tousser ou à éternuer dans le pli du coude ou le haut du bras (voir page 19).

Rappelez-leur souvent de se tenir à l'écart des autres personnes qui sont malades.

Gardez à la vue ou à la portée de la main la fiche **Aide à la décision** (voir page 23). Cette fiche vous permet de vous guider en présence de symptômes selon la situation.



# Conseils en milieu de travail

*Des outils d'aide sont disponibles sur le site Web [Quebec.ca/coronavirus](http://Quebec.ca/coronavirus)*



## **Organisation au travail**

### **Envisagez de travailler de la maison dans la mesure du possible**

Si vous devez vous rendre au travail :

- lavez-vous les mains souvent avec de l'eau et du savon. En l'absence d'eau, utilisez un produit à base d'alcool (gel, mousse ou liquide);
- nettoyez les surfaces dures et les objets qui vous entourent et qui peuvent être manipulés par l'entourage;
- évitez de serrer des mains, de donner l'accolade ou de faire la bise;
- restez à la maison si vous êtes malade ou si vous présentez un ou des symptômes. Informez-vous des directives de votre employeur concernant le retour au travail.

# Médicaments pour soulager les symptômes

## Je fais bon usage des médicaments

En l'absence de complications, le traitement de la maladie à coronavirus (COVID-19) ne nécessite pas de médicaments particuliers.

## Médicaments en vente libre

Des médicaments en vente libre peuvent être utilisés pour soulager les symptômes de la maladie à coronavirus (COVID-19). Avant d'en faire usage, lisez attentivement les étiquettes et respectez les doses recommandées. Il est **fortement recommandé de demander conseil à votre pharmacien** avant d'utiliser des médicaments en vente libre en présence de symptômes.

Évitez de prendre en même temps des produits qui contiennent les mêmes ingrédients comme du Tylenol<sup>MD</sup> et du Tylenol sinus<sup>MD</sup>. Évitez aussi d'utiliser des décongestionnants nasaux et de faire des lavages nasaux en cas de perte de l'odorat.

Si vous souffrez de certains problèmes de santé, consultez votre pharmacien ou Info-Santé 811 avant de prendre des médicaments en vente libre.

## Précaution anti-inflammatoires

La prise d'anti-inflammatoires pourrait aggraver l'infection au coronavirus (COVID-19), mais cette information est basée sur des observations cliniques et n'est pas confirmée ou infirmée. Certaines recommandations demandent d'éviter l'utilisation de l'ibuprofène pour soulager la fièvre lors d'une infection au coronavirus. L'Advil<sup>MD</sup> et le Motrin<sup>MD</sup> font partie de cette classe de médicaments. Si vous prenez déjà des anti-inflammatoires et que vous êtes positif au test du coronavirus, parlez-en à votre pharmacien, médecin ou infirmière praticienne spécialisée.



## Comment soulager vos symptômes ?

### Fièvre

La fièvre est un mécanisme de défense qui aide à combattre l'infection. Si vous souhaitez abaisser votre fièvre pour être plus confortable, il est recommandé d'utiliser de l'acétaminophène, à moins d'un avis contraire d'un professionnel de la santé ou d'une allergie à ce médicament.

Normes de fièvre :

- Chez l'enfant : 38 °C (100,4 °F) et plus (T° rectale);
- Chez l'adulte : 38 °C (100,4 °F) et plus (T° buccale);
- Chez la personne âgée : 37,8 °C (100 °F) et plus (T° buccale);

### OU

- 1,1 °C de plus que la valeur habituelle d'une personne.

### Mal de gorge

- Gargarisez-vous avec un verre d'eau salée : 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel dans 250 ml (1 tasse) d'eau tiède (n'avalez pas la solution).
- Les bonbons durs ou les pastilles, de préférence sans sucre, peuvent également soulager votre mal de gorge.

**Si l'on vous oriente vers un professionnel de la santé**, vous devez avoir en main la liste complète à jour des médicaments que vous prenez.

Si l'on vous prescrit des médicaments :

- Assurez-vous de les prendre selon les recommandations;
- Communiquez avec votre pharmacien ou votre médecin si un problème survient en cours d'utilisation;
- Conservez toujours vos médicaments dans un endroit sec et hors de la portée des enfants.

# Soins aux enfants malades

Les mesures de prévention, les précautions et les soins qui s'adressent aux enfants sont **les mêmes que pour les adultes.**

## Je consulte un médecin

Consultez un médecin :

- si votre enfant a moins de 3 mois et qu'il a une température rectale de plus de 38 °C (100,4 °F), communiquez avec le 1 877 644-4545 ou le 811 pour savoir où consulter;
- si votre enfant est porteur d'une maladie chronique ou est immunodéprimé et qu'il a une température rectale de plus de 38 °C (100,4 °F), rendez-vous dans une urgence près de chez vous;
- si votre enfant semble très malade, qu'il est sans énergie et que vous avez de la difficulté à le réveiller, rendez-vous dans une urgence près de chez vous.



## Je donne une médication appropriée

Si votre enfant a plus de 3 mois et qu'il fait plus de 38 °C (100,4 °F) de température rectale, vous pouvez lui donner de l'acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup>, Tempra<sup>MD</sup> ou autres), selon les indications du produit et le poids de votre enfant.

## Je vois au confort de l'enfant

Assurez-vous :

- que votre enfant porte des vêtements légers;
- qu'il se repose beaucoup;
- qu'il boit suffisamment et qu'il ne présente pas de signes de déshydratation, particulièrement s'il a des vomissements ou de la diarrhée.

Surveillez les signes de déshydratation, qui sont les suivants :

- absence d'urine à l'intérieur de six heures chez les bébés et absence d'urine pendant plus de huit heures chez les enfants plus âgés;
- fontanelles creuses (régions molles sur le dessus de la tête des bébés);
- peau froide qui ne reprend pas sa place rapidement lorsqu'on la pince;
- irritabilité, somnolence.

Si votre enfant présente des signes de déshydratation, vous pouvez, au besoin, lui donner des solutions de réhydratation vendues en pharmacie comme du Pedialyte<sup>MD</sup>. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

Gardez la température de la pièce où se trouve votre enfant à environ 20 °C (68 °F).

### **Mises en garde :**

- Mesurez toujours la température de votre enfant à l'aide d'un thermomètre, préférablement par voie rectale.
- Attendez 30 minutes avant de prendre sa température par la bouche s'il a bu ou mangé quelque chose de froid ou de chaud.
- Ne frictionnez pas votre enfant avec de l'alcool pour faire baisser sa fièvre. L'alcool peut être absorbé par la peau ou les poumons de votre enfant et lui être toxique.
- Ne donnez pas d'ibuprofène (Advil<sup>MD</sup>, Motrin<sup>MD</sup> ou autres) à votre enfant s'il a moins de 6 mois.
- Ne donnez pas d'acide acétylsalicylique (Aspirin<sup>MD</sup> ou autres) à un enfant ou à un jeune de moins de 18 ans.

# Soins aux personnes âgées

Les personnes âgées sont plus fragiles aux infections et aux complications en raison du processus de vieillissement normal. Elles sont également plus à risque de décès de la COVID-19.

Une infection au coronavirus (COVID-19) **peut se manifester différemment chez une personne âgée.**

Une personne âgée pourrait ne pas avoir de fièvre mais présenter l'un des signes suivants :

- diminution rapide de l'autonomie (participe moins à ses soins, ne prépare plus ses repas, etc.);
- perte d'appétit;
- confusion;
- somnolence;
- chute;
- apparition de problème d'incontinence (n'en avait pas);
- plus agitée ou plus ralentie;
- perturbation du sommeil;
- irritabilité.

## Prévention, protection et soins

Les mesures de prévention, de protection et de soins présentées dans ce guide sont les mêmes pour les personnes âgées.

Plus particulièrement, les personnes âgées sont plus fragiles aux risques suivants :

### Risque de déshydratation

Les personnes âgées sont plus à risques de se déshydrater notamment en raison

du fait que la sensation de soif s'émousse en vieillissant. Elles ne pensent donc pas toujours à boire parce qu'elles ne ressentent pas la soif.

- Faire penser **souvent** à boire aux personnes âgées;
- Encourager la prise de liquides supplémentaire avec les repas et les médicaments;
- Éviter la prise d'alcool et de caféine (voir page 8).

### Risque de dénutrition

En présence d'infection, les personnes âgées ont besoin d'augmenter leur prise de protéines.

On trouve les protéines dans la viande, les poissons, les légumineuses, les œufs, les produits laitiers et les noix.

**Il est important de prendre des collations contenant des protéines entre les repas et avant le coucher.**

### Risque de perte d'autonomie

Une immobilité complète au lit ou au fauteuil a des conséquences importantes sur la perte d'autonomie et l'apparition de complications. **24 heures suffisent** pour une condition d'immobilité.

Lever la personne dès que son état le permet, la faire bouger le plus possible, et lui laisser faire ses activités de soins (hygiène, habillement, etc.) et ses activités quotidiennes selon ses capacités. Cela diminue de façon importante le risque de complications.

# Soins aux personnes ayant une déficience ou un trouble du spectre de l'autisme



Les personnes en situation de handicap, dont celles ayant une déficience physique (DP), une déficience intellectuelle (DI) ou un trouble du spectre de l'autisme (TSA), figurent parmi les personnes vulnérables considérant qu'elles peuvent rencontrer des problématiques de mobilité, de communication, de compréhension de la situation ou de protection. De plus, ces personnes, selon leur condition médicale ou comportementale, sont plus à risque de développer des complications à la suite de la contamination à la COVID-19 et leur prise en charge en soins aigus ou intensifs peut être plus complexe.

Pour les personnes ayant des difficultés de compréhension ou de communication, les mesures de prévention, les précautions et les soins sont les mêmes que pour les adultes. Cependant, le soutien des parents, d'un proche aidant ou d'un intervenant est primordial pour assurer l'application des mesures préventives si elles rencontrent des difficultés.

À cet égard, il est important de prévoir la mise en place de moyens de communication adaptés aux besoins et aux caractéristiques des usagers pour s'assurer de leur compréhension de la situation pandémique actuelle, les moyens pour se protéger et les mesures mises en place (ex. : pourquoi rester à la maison) et, le cas échéant, recourir au dépistage.

Une attention particulière devrait être portée aux soins relatifs à la prise de médication par sonde et à l'accès au soutien à domicile, lorsque requis.

### **Je vois au confort de la personne**

Les personnes ayant une DP, une DI ou un TSA sont plus particulièrement fragiles aux risques suivants :

- **Plaies**
  - Varier régulièrement les positions de la personne.
- **Perte d'autonomie**
  - Lever la personne dès que son état le permet, la faire bouger le plus possible et lui laisser faire ses activités de soins (ex. : hygiène, habillement) et ses activités quotidiennes selon ses capacités, ce qui diminuera de façon importante le risque de complications.
- **Déshydratation**
  - Les personnes dépendantes à l'alimentation sont plus à risque de se déshydrater. Il est donc recommandé de les faire boire régulièrement.
- **Désorganisation des personnes ayant un trouble du comportement ou un TSA**
  - S'assurer de mettre en place des stratégies pour minimiser les troubles de comportement et faciliter les transitions vers de nouvelles routines quotidiennes.

Les parents ou les personnes proches aidantes doivent également appliquer les mesures préventives de contamination pour l'utilisation des équipements et appareils nécessaires aux besoins de l'utilisateur.

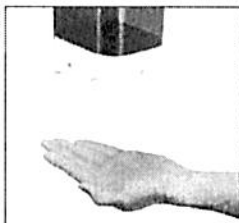


# Mesures d'hygiène et de prévention

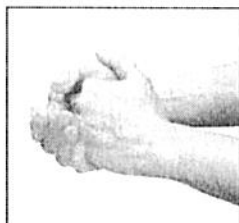
## Lavage des mains



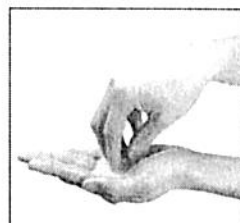
**MOUILLEZ**



**SAVONNEZ**



**FROTTEZ**  
de 15 à 20  
secondes



**NETTOYEZ**  
les ongles



**RINCEZ**



**SÉCHEZ**



**FERMEZ**  
avec le  
papier

## Je me lave les mains souvent

Lavez-vous les mains souvent, surtout :

- quand elles sont visiblement sales;
- après avoir éternué ou toussé;
- après vous être mouché;
- après être allé aux toilettes;
- après avoir changé la couche d'un enfant;
- avant de préparer, de manipuler ou de servir des aliments;
- avant de manger;
- avant de mettre ou d'enlever vos verres de contact;
- après avoir manipulé les ordures.

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon; le savon antibactérien n'est pas nécessaire.

S'il n'y a pas de savon ni d'eau, vous pouvez utiliser les gels, mousses ou liquides antiseptiques à base d'alcool. La concentration d'alcool doit être d'au moins 60 %.

Prenez un peu de produit antiseptique (gel, mousse, liquide). Frottez le bout de vos doigts, l'intérieur et l'extérieur de vos mains, vos pouces et la région entre vos doigts. Continuez de frotter jusqu'à ce que vos mains soient sèches sans utiliser de papier essuie-mains.

## Mise en garde :

Les produits antiseptiques doivent être gardés hors de la portée des jeunes enfants. Ils doivent être utilisés à l'occasion seulement et sous supervision.

## Hygiène respiratoire



**COUVREZ-VOUS**  
la bouche et le nez  
avec un mouchoir  
de papier lorsque  
vous toussiez ou  
éternuez.



**JETEZ**  
votre mouchoir  
de papier à  
la poubelle.



**TOUSSEZ  
OU ÉTERNUEZ  
DANS LE PLI DE  
VOTRE COUDE**  
ou le haut de votre  
bras si vous n'avez  
pas de mouchoir  
de papier.



**LAVEZ-VOUS  
LES MAINS  
SOUVENT**  
En l'absence  
d'eau et de  
savon, utilisez  
un produit  
antiseptique.

## Usage du masque antiprojections

Si vous faites de la fièvre, que vous toussiez ou éternuez, portez un masque antiprojections lorsque vous êtes :

- en présence d'autres personnes;
- dans un lieu de soins tel que l'urgence ou la salle d'attente d'une clinique médicale;
- dans un lieu public;
- auprès d'une personne malade qui ne porte pas de masque (ex. : un jeune enfant).

Si vous n'avez pas de symptômes et que vous devez être en contact étroit avec une personne qui fait de la fièvre, toussie ou éternue, par exemple pour lui donner

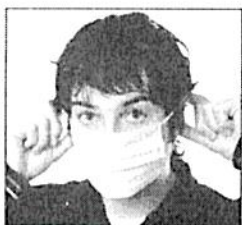
des soins, vous devez porter un masque antiprojections.

Déposez votre masque utilisé dans le sac à déchets d'une poubelle fermée ou gardée hors de la portée des enfants.

Lavez-vous les mains après avoir enlevé votre masque.

Utilisez les masques antiprojections qui sont en vente libre dans les pharmacies ou autres points de vente.

Un foulard en tissu (ex. : en coton) peut également être utilisé. Vous devrez alors laver ce foulard tous les jours.



**METTEZ**  
le masque en plaçant  
le bord rigide vers  
le haut.



**MOULEZ**  
le bord rigide  
du masque sur  
votre nez.



**ABAISSEZ**  
le bas du  
masque sous  
votre menton.

Changez votre  
masque lorsqu'il  
est mouillé.

*En tout temps, je garde mes mains à l'écart de mes yeux,  
de mon nez et de ma bouche.*

# Dossier médical personnel

**Gardez à jour ce dossier ainsi que ceux des membres de votre famille\*.**  
Apportez-le avec vous à l'occasion d'une consultation médicale.

## **Coordonnées personnelles**

Nom: \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Téléphone domicile : \_\_\_\_\_

Téléphone cellulaire : \_\_\_\_\_

Téléphone bureau : \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

## **Contact d'urgence**

Nom : \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

## **Assurance maladie**

N° d'assurance maladie RAMQ : \_\_\_\_\_

Date d'expiration : \_\_\_\_\_

Compagnie d'assurance privée : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

N° d'assuré : \_\_\_\_\_

## **Mon médecin**

Nom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse de la clinique médicale : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\* Au besoin, copiez le formulaire et remplissez une fiche par personne.

## Ma pharmacie

Problèmes de santé : \_\_\_\_\_

- Diabète       Hypertension       Insuffisance cardiaque  
 MPOC, asthme       Insuffisance rénale

Autres : \_\_\_\_\_

Nom de ma pharmacie : \_\_\_\_\_

Adresse de ma pharmacie : \_\_\_\_\_

Téléphone de ma pharmacie : \_\_\_\_\_

Allergies à un ou des médicaments : \_\_\_\_\_

## Allergies alimentaires

- Œufs       Arachides       Noix

Autres : \_\_\_\_\_

## Immunisations

Vaccin influenza (grippe)      Date : \_\_\_\_\_

Vaccin pneumocoque      Date : \_\_\_\_\_

Autres : \_\_\_\_\_

## Suivi de médication

Demandez à votre pharmacien de vous remettre votre profil de médication. (Si vous n'avez pas de profil fourni par votre pharmacien, remplissez le formulaire suivant.)

Nom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Dernière mise à jour : \_\_\_\_\_

Nom du médicament : \_\_\_\_\_

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : \_\_\_\_\_

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : \_\_\_\_\_

Nom du médicament : \_\_\_\_\_

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : \_\_\_\_\_

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : \_\_\_\_\_

Nom du médicament : \_\_\_\_\_

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : \_\_\_\_\_

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : \_\_\_\_\_

Nom du médicament : \_\_\_\_\_

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : \_\_\_\_\_

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : \_\_\_\_\_

Nom du médicament : \_\_\_\_\_

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : \_\_\_\_\_

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : \_\_\_\_\_

Nom du médicament : \_\_\_\_\_

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : \_\_\_\_\_

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : \_\_\_\_\_

Nom du médicament : \_\_\_\_\_

Dose (ex. : 100 mg, 5 mg/ml) : \_\_\_\_\_

Fréquence (ex. : 1 comprimé au coucher) : \_\_\_\_\_

# Aide à la décision

**À afficher**

## Si vous avez des symptômes de la COVID-19

Suivez les indications décrites dans ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches. En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination :

- lavez-vous les mains souvent;
- tousez ou éternuez dans le pli de votre coude, le haut de votre bras ou dans un mouchoir de papier plutôt que dans vos mains;
- nettoyez votre environnement.

### Situation pour un adulte ou un enfant

Je ne fais pas de fièvre (moins de 38 °C ou 100,4 °F), mais j'ai les symptômes suivants :

- mal de gorge;
- nez qui coule;
- nez bouché;
- toux.

### Situation pour un adulte à risque de symptômes respiratoires graves

- Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de température.
- Je fais partie d'un groupe à risque de développer une complication respiratoire grave (personnes âgées ou personne avec un problème chronique cardiaque ou pulmonaire, immunodéficience ou diabète).

### Situation pour un adulte

Je fais de la fièvre ou j'ai des symptômes parmi les suivants :

- toux;
- fatigue extrême;
- difficultés respiratoires;
- perte soudaine de l'odorat.

**Je suis une personne âgée** qui présente des symptômes gériatriques (perte d'autonomie, chute, confusion nouvelle, agitation ou ralentissement, perte d'appétit, fatigue extrême, etc.).

### Situation pour un adulte ou un enfant

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je suis dans l'une des situations suivantes :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- lèvres bleues;
- difficulté à bouger;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois (voir page 13);
- somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé;
- absence d'urine depuis 12 heures.

### DÉCISION

**J'ai probablement un rhume, je prends du repos.**

### DÉCISION

**J'appelle ou mon proche appelle la ligne info coronavirus 1 877 644-4545. Entre 8 h et 20 h\***

**Je suis les indications que l'on me donne.**

\* Les heures d'ouverture sont sujettes à changements.

### DÉCISION

**Je me rends sans attendre à l'urgence.**

**Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 911.**

### RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Centre de relations avec la clientèle de Services Québec

Ligne info coronavirus

1 877 644-4545 (sans frais)

Personnes sourdes ou malentendantes

1 800 361-9596 (sans frais)

### Numéros importants :

Votre pharmacien :

Votre médecin :

Votre CLSC :

Soyez bien informé. Consultez le site Web [Québec.ca/coronavirus](http://Québec.ca/coronavirus) pour connaître l'actualité.

Santé  
et Services sociaux

Québec



# LA PRÉVENTION DES INFECTIONS : Une responsabilité collective



[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

Sans frais : 1 877 644-4545

Québec 

PCF

BIOGAS

100%

100%

19-210-30FA

