

# CONSIGNES DE QUARANTAINE POUR LES TRAVAILLEURS CRITIQUES

Version du 4 mars 2021

**La recommandation de base pour tout voyageur à destination du Nunavik est l'observance d'une quarantaine stricte de 14 jours avant le départ ou après l'entrée dans la région.**

Cette mesure, à elle seule, pourrait réduire le risque d'introduction de l'infection de 99 %.

Un travailleur critique dont l'absence entraînerait une rupture dans l'offre d'un service essentiel peut toutefois être autorisé à entrer au travail sans avoir fait de quarantaine préalable à la condition qu'il respecte attentivement les mesures de prévention.

## À considérer

- Une quarantaine initiale de 7 jours avant l'entrée au travail, lorsque possible, demeure préférable à l'absence complète de quarantaine. On estime qu'elle peut réduire le risque de transmission du virus de 70 %.
- Que l'entrée au travail soit immédiate ou après 7 jours, la quarantaine doit être observée en dehors du travail pour un total de 14 jours.

## Mesures de prévention au travail

Les mesures de prévention doivent être appliquées et adaptées au contexte particulier de chaque travailleur :

- Privilégier le télétravail lorsque cela est possible ;
- Organiser l'espace de travail en respectant une distanciation de 2 mètres des collègues en tout temps (délimiter l'espace), éviter de fréquenter les aires communes, s'assurer d'avoir un téléphone et autres équipements dédiés ;
- Revoir le partage des tâches pour éviter le contact avec la clientèle.

Peu importe le milieu de travail :

- **Le masque de procédure (masque chirurgical) doit être porté en tout temps :**
  - Lorsque des contacts à moins de 2 mètres de la clientèle ou des collègues sont requis en raison de la nature du travail ;
  - Dans une pièce mal ventilée en présence d'autres occupants, même s'ils sont à plus de 2 mètres ;
- La visière ou les lunettes de protection sont requises si les autres personnes à moins de 2 mètres ne portent pas de couvre-visage ;
- **Une hygiène des mains rigoureuse doit être observée en tout temps ;**

- L'autosurveillance des symptômes est primordiale de même l'exclusion immédiate du milieu de travail si un ou plusieurs des symptômes suivants apparaissent :

En cas d'apparition des symptômes suivants, appeler la ligne INFO-SANTÉ Nunavik au 1 888 662-7482

- |                                                                               |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| ✓ Fièvre ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ou $100.4^{\circ}\text{F}$ ) ou frissons | ✓ Maux de gorge |
| ✓ Toux inhabituelle                                                           | ✓ Maux de tête  |
| ✓ Essoufflement, difficulté à respirer ou douleur thoracique                  | ✓ Diarrhée      |
| ✓ Perte du sens de l'odorat                                                   | ✓ Fatigue       |
| ✓ Écoulement ou congestion nasale                                             | ✓ Courbatures   |

## En dehors des heures de travail

- La quarantaine stricte doit être maintenue en dehors du travail pour un total de 14 jours.
- Le covoiturage ou l'utilisation des transports en commun doivent être évités dans la mesure du possible, sinon, un masque de procédure doit être porté pendant toute la durée du trajet.
- Le logement individuel demeure de loin préférable pour la quarantaine.
- **Si un logement individuel n'est pas disponible**, la quarantaine peut être faite à l'hôtel ou dans un logement partagé<sup>1</sup>. Toutefois, les contacts directs et indirects avec les autres personnes doivent être évités :
  - Rester seul dans sa chambre pour dormir, manger, etc. ;
  - Limiter l'utilisation des aires communes (ex. : cuisine);
  - Se déplacer vers et dans les aires communes en portant un masque ;
  - Si possible, utiliser une salle de bain réservée ; sinon, désinfecter avant et après chaque utilisation ;
  - Éviter de partager les objets personnels (vaisselle, serviettes, draps, etc.);
  - Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).
- Si un logement individuel n'est pas disponible et **qu'il n'est pas possible d'éviter les contacts** avec les occupants d'un logement partagé, ces derniers devront suivre les consignes de quarantaine tous en même temps et ce, pour 14 jours (ex. : ne pas fréquenter de milieu de garde ou l'école, ne pas visiter de lieu public, ne sortir que pour se rendre au travail dans le cas d'un travailleur critique en observant les mesures énumérées pour le milieu de travail.

VOUS POUVEZ	VOUS NE POUVEZ PAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Faire une sortie en plein air <b>seul</b> (ou avec les gens qui sont en quarantaine avec vous).</li> <li>✓ Vous faire livrer de la nourriture ou des médicaments.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Recevoir des visiteurs.</li> <li>✗ Visiter des lieux publics (ex : épiceries).</li> </ul>

<sup>1</sup> Dans l'éventualité où une personne en logement partagé serait infectée par la COVID-19, les personnes partageant le même logement devront être mises en isolement. Les employeurs doivent s'assurer qu'une telle éventualité ne compromettra pas l'offre de services.