

Nom et logo de l'entrepreneur

PROTOCOLE

RETOUR AU TRAVAIL SUR LES CHANTIERS DE CONSTRUCTION DU NUNAVIK (COVID-19)

Je, _____, représentant autorisé de la compagnie ou de l'organisation _____ confirme que j'ai lu et compris ce document de 47 pages. De plus, cette direction, ses travailleurs et ses sous-traitants se conformeront à tous les mesures décrites dans le présent protocole en ce qui concerne nos projets au Nunavik.

Signature : _____

Nom : _____

Titre : _____

Date : _____

Note importante :

Les informations qui suivent sont, pour la plupart, basées sur la documentation scientifique et technique la plus récente. Ce document peut donc être modifié en fonction de l'évolution de la maladie et de l'émergence de nouvelles connaissances. Le représentant de l'entrepreneur sur place doit être en contact régulier avec le NV pour s'assurer du respect de l'accord et de toutes les règles applicables. Le NV doit recevoir une copie de ce protocole à titre de référence.

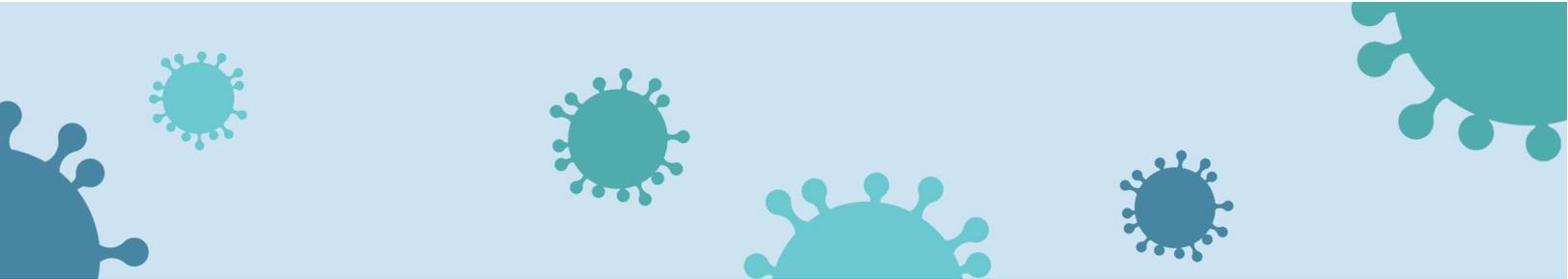
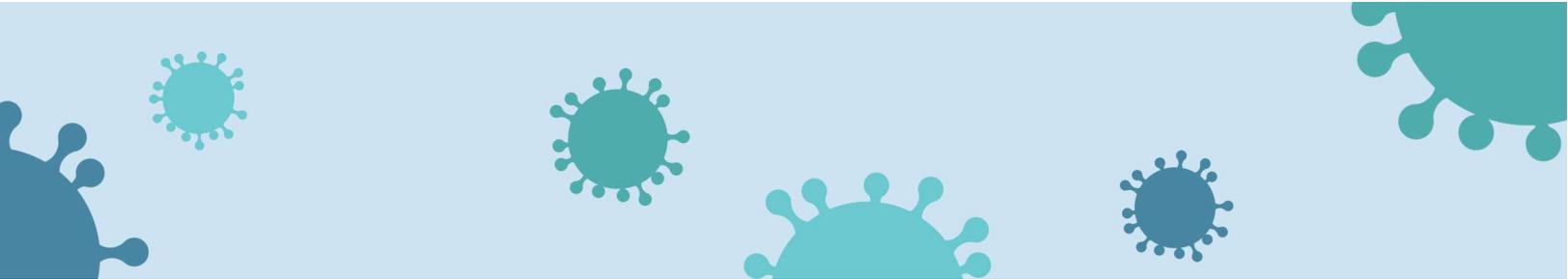


Table des matières

Informations importantes dans les milieux de travail en contexte d'apparition de variants.....	4
Informations importantes.....	5
Protocole d'hygiène de base sur le chantier.....	5
Quarantaine liée au voyage.....	6
Arrivée et départ en avion - travailleurs externes.....	11
Accès au chantier et au camp.....	11
Santé des travailleurs et des visiteurs.....	12
Questionnaire d'état de santé.....	12
Retour sur le chantier.....	12
Mesures d'assainissement et d'hygiène.....	12
Distanciation physique.....	12
Étiquette respiratoire.....	14
Lavage des mains.....	14
Véhicules.....	14
Véhicules pour le transport des travailleurs.....	14
Véhicules utilitaires et machinerie lourde.....	15
Hébergement.....	15
Entretien des chambres et des dortoirs.....	15
Nettoyage et désinfection.....	16
Recommandations générales.....	16
Outils et équipement.....	17
Espace de travail et appareils électroniques.....	17
Véhicules, dispositifs de hissage et équipement de protection.....	17
Mesures de protection pour le personnel d'entretien/de nettoyage.....	17
Mesures de protection pour les employés qui manipulent de la nourriture.....	18



Mesures de protection pour le personnel attiré au lavage	18
Installations sanitaires	19
Lavabo pour le lavage des mains	19
Toilettes	19
Repas	20
Pauses et temps libres	21
Hygiène personnelle	21
Douche	21
Lavage	21
Manutention (expédition et réception) de marchandises et d'autres articles sur le chantier	22
Équipement de protection individuelle	22
Orientation des travailleurs et autres réunions	23
Réunions	23
Orientation	23
Communauté	24
Soins et symptômes	24
Symptômes et isolement des travailleurs	24
Précautions d'isolement pour les travailleurs	25
Stress, anxiété et dépression	26
Confirmation de prise de connaissance du contenu du document	27
Références	28

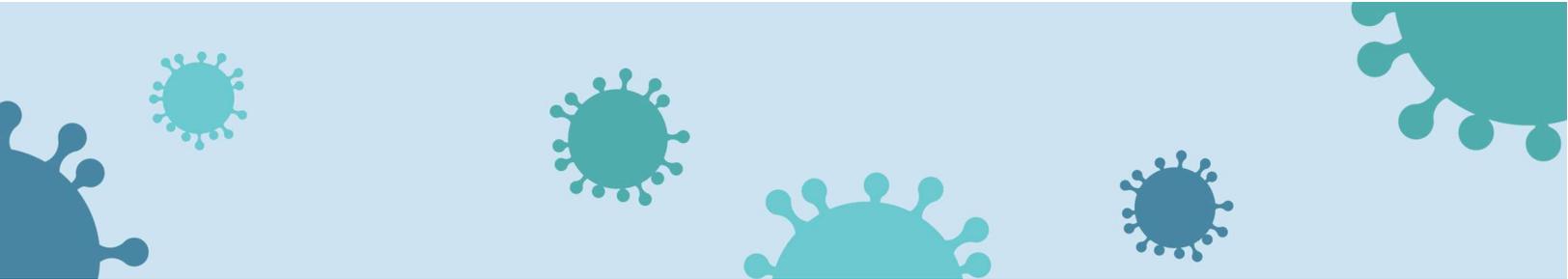
NOTE IMPORTANTE : Le masculin est utilisé dans ce document afin d'alléger le texte et s'applique autant aux femmes qu'aux hommes.

Informations importantes dans les milieux de travail en contexte d'apparition de variants

Recommandations de la Direction de santé publique du Nunavik pour les chantiers de construction et campements

- La CNESST exige un masque médical, de procédure ou non médical de qualité BNQ :
 - Le masque (appellation de masque de qualité) devra respecter les normes américaines **ASTM F2100 (niveau 1 est suffisant)**, la norme européenne **EN 14683 type IIR** ou les masques non médicaux attestés **BNQ 1922-900** » qui devraient se retrouver sur les boîtes. **Les couvre-visages ne seront plus tolérés.**
- Le port du masque de qualité doit être respecté sur le chantier en tout temps, à l'exception d'une situation où la sécurité du travailleur est mise en danger.
- Le port du masque de qualité doit être respecté de la sortie de la chambre jusqu'à son retour dans la chambre.
- La consigne du port du masque en tout temps ne peut s'appliquer au moment des repas. Cependant, le masque de qualité doit être retiré seulement avant de débiter le repas et remis immédiatement après. La distanciation physique d'au moins deux mètres devra être respectée en tout temps, y compris durant les repas.
- Procéder à des rotations pour les horaires de repas, favoriser la prise de repas dans les bureaux individuels lorsque possible ou mettre davantage de locaux disponibles pour les travailleurs.
- Pour le travail à l'extérieur, le port du masque de qualité en tout temps est préconisé si des interactions à moins de deux mètres avec des collègues de travail sont inévitables.
- L'INSPQ recommande aussi de **changer le masque de qualité s'il est mouillé, visiblement souillé, endommagé ou si la respiration est difficile. Le port maximal suggéré pour un masque de qualité est de 4 heures.**

Par souci de simplicité, le terme « masque de qualité » sera utilisé tout au long de ce document.



Informations importantes

Des résidents locaux doivent être embauchés pour effectuer des tâches qui nécessitent des interactions avec la communauté. Par exemple, les personnes qui font le ramassage et la livraison de l'épicerie et de diverses marchandises au camp, ne doivent jamais être en contact avec les travailleurs de la construction mis en quarantaine.

Un travailleur de la construction qui présente des symptômes devra être mis en isolement, évalué et probablement testé. Un appel doit être passé à la ligne de santé COVID-19 (1 888 662-7482) avant que le travailleur se rende à la clinique locale.

La direction de la santé publique mènera une enquête chaque fois qu'un travailleur recevra un résultat positif à la COVID-19. De plus, tout travailleur dans cette situation sera probablement évacué vers le Sud, à la fois pour recevoir les soins nécessaires et pour réduire le risque de transmission au sein de la communauté.

Les personnes qui ont été en contact avec un cas confirmé de COVID-19 devront être isolées, une mesure qui pourrait nécessiter une évacuation. Les évacuations à cette fin relèvent de la responsabilité de l'entrepreneur. L'isolement est d'une durée minimale de 14 jours et les conditions de retour au travail sont du ressort des responsables de la santé publique.

Protocole d'hygiène de base sur le chantier 1

Les recommandations standards de la santé publique par rapport aux mesures d'hygiène doivent être suivies. Plus spécifiquement, il faut :

- Se laver les mains fréquemment avec du savon et de l'eau pour au moins 20 secondes;
- Éviter de toucher ses yeux, son nez et sa bouche (pour prévenir la contamination);
- Utiliser un désinfectant à base d'alcool (60% minimum) si n'avez pas accès à du savon et à de l'eau;
- Respecter les règles d'hygiène lors de la toux ou de l'éternuement, c'est-à-dire se couvrir la bouche et le nez avec le coude pour réduire la propagation des microbes et, si on utilise un mouchoir, le jeter aussitôt que possible et se laver les mains;
- Rester à la maison et se confiner à une pièce isolée si on éprouve des symptômes (toux, fièvre, difficultés respiratoires, perte de l'odorat ou du goût);
- Éviter les contacts directs lorsqu'on salue des gens, mais plutôt adopter des pratiques différentes;
- Garder une distance physique de deux mètres des autres personnes.

Quarantaine liée au voyage

Quarantaine : Tous les gens qui voyagent au Nunavik à partir du Sud doivent effectuer une quarantaine de 14 jours.

***** Il n’y a présentement pas de différenciation sur les mesures de quarantaine requises en fonction du statut vaccinal! *****

Une quarantaine pré-départ est une quarantaine ininterrompue jusqu’au jour du voyage, où les voyageurs doivent quitter leur maison. À ce moment, ils doivent respecter les mesures de distanciation physique, éviter les transports en commun (ou porter un masque de qualité si c’est leur seul moyen de se rendre au lieu de départ) et se laver les mains régulièrement. La quarantaine de 14 jours est nécessaire, même si des tests de dépistage de la COVID-19 ont été effectués avant le départ.

Il est fortement recommandé que les travailleurs qui se rendent au Nunavik se soumettent à une quarantaine pré-départ volontaire, laquelle réduit grandement la probabilité d’importer la COVID-19, ce qui pourrait compromettre les activités de construction.

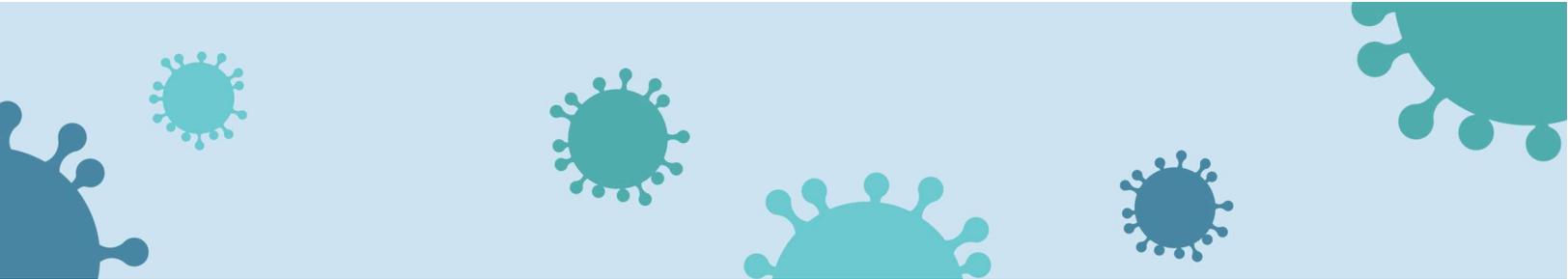
Chaque jour supplémentaire de quarantaine réalisé au Sud contribue grandement à réduire le risque d’importer la COVID-19 au camp et au chantier de construction. La quarantaine pré-départ contribue significativement à assurer la sécurité de tous et à éviter l’isolement potentiel de travailleurs ou encore la fermeture du chantier.

À noter qu’une période de quarantaine devra également être effectuée dans le Nord. Les travailleurs peuvent exercer leurs fonctions pendant la quarantaine et des mesures strictes sont alors mises en place pour réduire le risque de transmission (voir les mesures d’isolement et de distanciation applicables aux travailleurs essentiels pour plus de détails). Ils doivent rester en quarantaine en dehors de leurs heures de travail.

Exigences pour la quarantaine pré-voyage :

Restez à la maison

- Ne vous rendez pas au travail, au magasin ou dans tout endroit public;
- Ne visitez pas des gens et ne recevez pas de visite chez vous;
- Planifiez votre quarantaine et faites toutes vos commissions avant le début de celle-ci ou demandez à quelqu’un de faire ces emplettes pour vous;
- Vous pouvez sortir prendre des marches, mais vous devez le faire seul (ou avec un membre de votre famille en quarantaine avec vous) et respecter la distance de deux mètres des autres en tout temps.



Lavez vos mains souvent

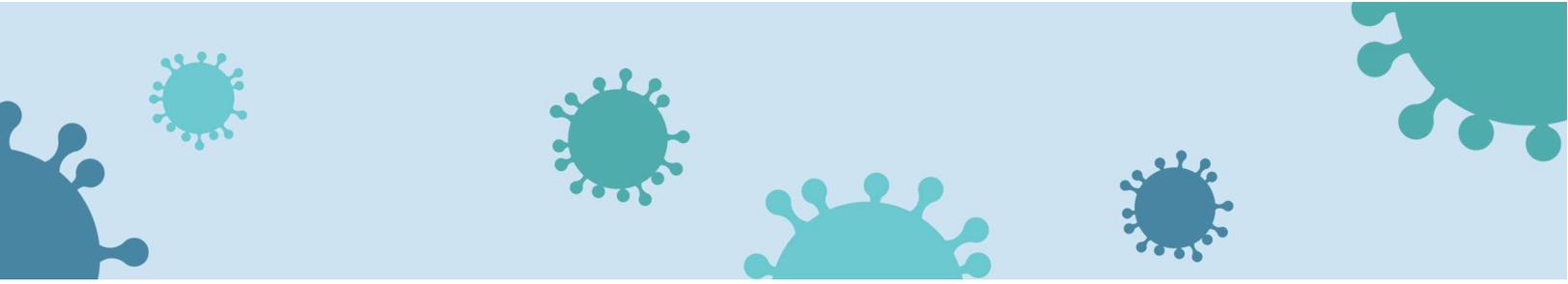
- Lavez vos mains avec du savon et de l'eau pour au moins 20 secondes;
- S'il n'y a pas de savon ou d'eau disponible, utilisez un désinfectant pour les mains qui contient au moins 60% d'alcool. Assurez-vous que vos mains soient exemptes de saletés visibles et de contamination;
- Lavez vos mains avant et après le repas, avant et après les toilettes et chaque fois qu'elles vous paraissent sales.

Interactions avec votre famille

- Vous pouvez choisir de faire votre quarantaine avec votre famille ou à l'écart de celle-ci. Dans le premier scénario (où le respect des consignes de distanciation physique peut être impossible, surtout si vous avez de jeunes enfants), la maison entière doit être en quarantaine avec vous et suivre les règles mentionnées ci-dessus;
- Si des membres de votre famille ne peuvent effectuer la quarantaine avec vous (si, par exemple, votre conjoint(e) a un travail et doit quitter la maison pour aller travailler), vous devez vous isoler complètement d'eux :
 - En ayant votre propre chambre dans laquelle vous devez dormir seul;
 - En évitant les aires communes le plus possible;
 - En portant un couvre-visage et en gardant une distance de deux mètres des autres lorsque vous devez être dans une pièce avec les autres;
 - En étant la seule personne à utiliser une salle de bain désignée (si possible);
 - En mangeant seul (et pas avec votre famille);
 - En évitant de partager les assiettes, les ustensiles, les verres, les tasses, les serviettes, les draps, les vêtements ou tout autre objet.

Si vous êtes malade ou que quelqu'un de votre famille est malade (toux, fièvre de plus de 38°C/100.4°F, frissons, difficultés respiratoires, perte de l'odorat ou du goût, diarrhée, épuisement, mal de tête inhabituel, douleurs musculaires), veuillez appeler la ligne d'information santé pour passer un test de dépistage de la COVID-19 et communiquez avec votre employeur.

Questionnaire pré-embarquement : Il est obligatoire de répondre à certaines questions avant de monter à bord d'un bateau ou d'un avion. Les gens éprouvant des symptômes de la COVID-19 (toux récente, fièvre ou difficultés respiratoires) peuvent se voir refuser l'embarquement à l'aéroport. Les gens ayant voyagé à l'étranger ou ayant été en contact avec une personne souffrant de la COVID-19 dans les 14 derniers jours se verront refuser l'entrée au Nunavik (ils pourront y voyager une fois leur quarantaine terminée.)



Tests de dépistage: Référez-vous au document “Orientation régionale de santé publique pour la procédure d’autorisation d’entrée au Nunavik”. Pour l’information détaillée communiquez à : surveillance.vigie.nrbhss@ssss.gouv.qc.ca.

Les tests de dépistage sont une mesure de protection, mais ne sont pas parfaits. Un porteur du virus pourrait obtenir un résultat négatif jusqu’à ce que le virus soit en quantité assez importante dans l’organisme pour être détecté. Il est donc très important que les tests soient utilisés en conjonction avec les mesures de quarantaine pour assurer la sécurité de tous.

Les tests de dépistage comprennent aussi certaines limites et peuvent être négatifs même quand quelqu’un est infecté. Ils peuvent aussi générer un résultat positif chez une personne guérie d’une infection à la COVID-19, il y a longtemps. Dans de cas très rares, ils peuvent aussi donner un faux positif.

Les gens ayant subi des chirurgies, ayant eu des problèmes de nez ou de gorge ou ayant contracté la COVID-19 dans les trois derniers mois (avec preuve à l’appui) peuvent ne pas être tenus de se faire dépister. Référez-vous à l’infirmière qui effectue les tests si un travailleur est concerné par cette situation.

NOTES :

- Aucun certificat médical n’est requis pour retourner au travail;
- La température des travailleurs pourrait être prise à l’aéroport.

 **IMPORTANT:** Les travailleurs doivent remplir le questionnaire de retour au travail (Voir annexe D pour une copie du questionnaire). Une fausse déclaration ou une falsification de dossier pourrait entraîner des mesures administratives ou disciplinaires allant jusqu’à l’exclusion du chantier pour une période indéfinie.

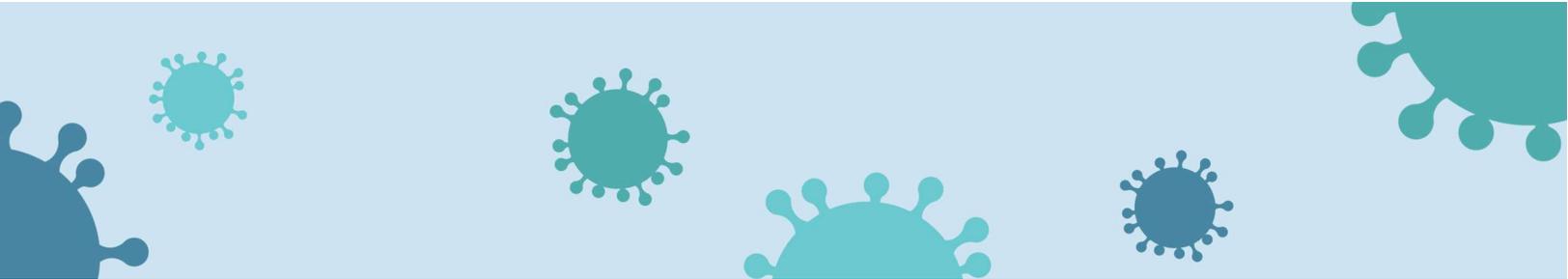
Quarantaine des nouveaux travailleurs et des consultants

Nouveaux travailleurs

Quand un travailleur arrive dans la communauté

L’employeur est responsable du respect des mesures de quarantaine **OBLIGATOIRE** pour tous les travailleurs en provenance de l’extérieur du territoire du Nunavik pour une durée de 14 jours.

Une aile ou une section des installations doit être réservée aux nouveaux travailleurs (une catégorie qui inclut aussi les gens revenant d’un congé) afin qu’ils puissent être à l’écart pendant leur **quarantaine de 14 jours** des travailleurs déjà sur place afin d’éviter une contamination potentielle.



Les employés locaux/inuits peuvent être embauchés mais ne peuvent pas travailler ni avoir aucun contact avec des gens en quarantaine. Ils ne doivent pas faire partie d'équipes contenant des travailleurs en quarantaine, ni entrer dans des bâtiments où se trouvent des travailleurs en quarantaine.

Consultants, chargés de projet, inspecteurs

Les consultants, les gestionnaires de projets, les inspecteurs et les autres travailleurs sont soumis aux mêmes restrictions que les nouveaux travailleurs arrivant au Nunavik. Ils doivent notamment rester à leur hôtel et soit consommer les aliments qu'ils ont apportés du Sud, soit se faire livrer des repas du camp.

Sur le chantier, ces différents professionnels doivent porter un masque de qualité procédural ou médical ainsi qu'une protection oculaire, travailler à une distance de 2 mètres de tous les autres travailleurs, s'abstenir de partager des objets personnels (ex. : stylos, etc.) et des équipements de travail qui n'ont pas été désinfectés après usage. À l'hôtel, ils doivent porter un masque de qualité dans les zones communes. Ils peuvent préparer leurs repas dans la cuisine, mais sont tenus de manger dans leur chambre.

Toutes les chambres doivent être désinfectées conformément aux instructions figurant dans le présent document avant d'être attribuées à un nouveau travailleur.

Si un travailleur ou un consultant développe des symptômes

Les personnes infectées par la COVID-19 peuvent développer peu de symptômes ou être asymptomatiques. Les symptômes peuvent se manifester jusqu'à 14 jours après l'exposition ou, dans certains cas, ne jamais apparaître.

Les symptômes comprennent :

- Un élément parmi les suivants : Fièvre (supérieure à 38°C ou 100,4°F), toux, difficultés respiratoires et perte du goût ou de l'odorat

OU

- Deux éléments parmi les suivants : Diarrhée, mal de gorge, fatigue inhabituelle, maux de tête ou douleurs corporelles (non causées par un travail physique)

Les personnes qui présentent ces symptômes doivent être isolées et testées pour la COVID-19 au CLSC. Les travailleurs peuvent aussi contacter la ligne Info Santé à tout moment s'ils ont des questions par rapport aux symptômes ou pour obtenir un rendez-vous pour un test.

Ligne Info Santé : 1 888 662-7482

Arrivée et départ en avion - travailleurs externes

Les travailleurs externes (surtout du Sud) doivent se conformer aux mesures fédérales, provinciales et territoriales du voyage par avion au Nunavik (Référence no.2). Les passagers voyageant par avion doivent porter un masque, conformément aux mesures de Transport Canada (Référence no.3).

Les voyageurs doivent aussi porter des pantalons et un chandail avec des manches longues pour éviter les contacts de peau.

Durant le vol, les conversations sont interdites étant donné qu'elles peuvent faciliter la transmission de microbes.

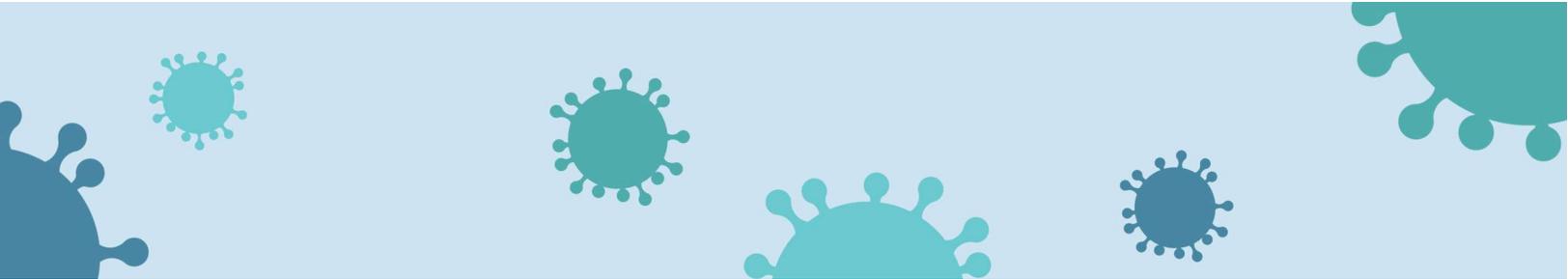
Accès au chantier et au camp

L'accès au chantier et au camp est maintenant surveillé plus étroitement. Il est notamment recommandé :

- D'assurer un certain temps entre l'arrivée et le départ des travailleurs;
- D'évaluer, par l'entremise d'un questionnaire journalier, la santé des travailleurs et des visiteurs qui entrent sur le site et le camp. (Voir Annexe A – Questionnaire d'accueil journalier) Le questionnaire est fait pour :
 - Vérifier qu'aucun travailleur ou visiteur ne présente des symptômes de la COVID-19, conformément aux recommandations des autorités de la santé publique;
 - Servir d'outil d'assistance à toute enquête sur les différents contacts d'une personne, au besoin et lorsque nécessaire;
- D'avoir une liste de numéros de téléphone pour tous les travailleurs qui entrent sur le site.

Certains outils, décrits ci-dessous, sont disponibles pour aider à faire respecter les mesures d'hygiène sur le chantier :

- Des panneaux clairs, affichés à tous les points d'accès au chantier et du campement;
- La mise en place d'un questionnaire obligatoire préalable à l'entrée (registre);
- Les mesures de distanciation physique (minimum de deux mètres);
- Le lavage des mains obligatoire à l'entrée et à la sortie du site et une consigne de laisser les bottes à l'entrée et les manteaux dans la chambre;
- Un accès limité strictement aux travailleurs du chantier (Annexe B – Affiche de personnel autorisé).



 **IMPORTANT** : Un travailleur présentant des symptômes liés à la COVID-19 doit informer immédiatement le responsable du site, le superviseur, le gestionnaire de projet, le directeur et le CLSC local pour une évaluation de la situation et le déploiement du protocole d'isolement (Annexe C – Consignes à suivre pour les personnes attendant un test de dépistage ou les résultats d'un test de dépistage).

Santé des travailleurs et des visiteurs

Questionnaire d'état de santé

L'employeur doit vérifier l'état de santé de tous les travailleurs et visiteurs en posant les questions suivantes :

- Avez-vous des symptômes parmi les suivants : Toux, fièvre, difficultés respiratoires et perte soudaine de l'odorat ou du goût?
- Avez-vous récemment séjourné à l'étranger pour une période de moins de deux semaines?
- Avez-vous été en contact avec quelqu'un ayant obtenu un résultat positif à la COVID-19 ou avec quelqu'un qui a été en contact avec un cas confirmé de COVID-19?

Veuillez noter que la prise de température des travailleurs n'est pas recommandée étant donné que les résultats ne sont pas fiables, surtout pour les gens assignés à des activités extérieures.

Un travailleur ou un visiteur qui répond « Oui » à n'importe laquelle des questions ci-dessus doit rester à l'intérieur (au camp ou à l'hôtel) et enclencher le protocole d'isolement (Annexe C).

Retour sur le chantier

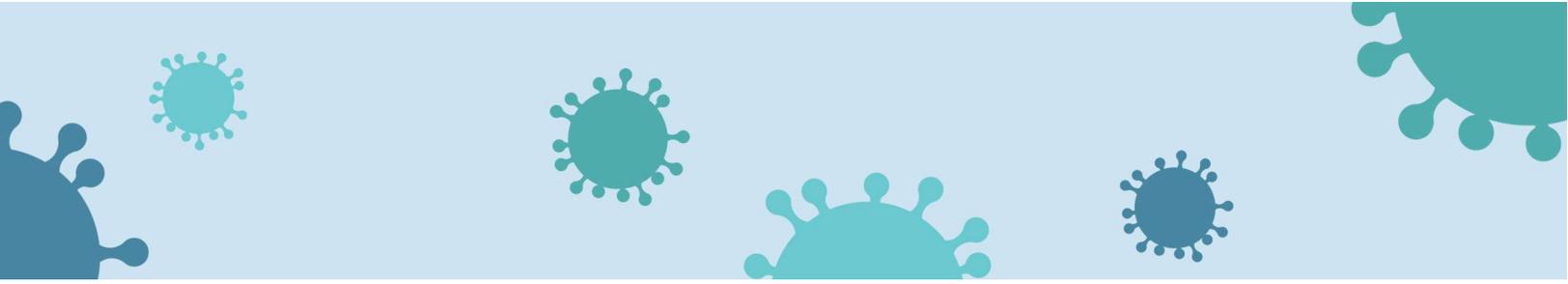
Les travailleurs isolés à cause de la COVID-19 doivent avoir été informés par la santé publique que leur isolement peut se terminer avant de pouvoir retourner au travail. La période d'isolement est d'au minimum 10 jours, mais des critères d'évaluation clinique peuvent faire que l'isolement dure plus longtemps.

 **IMPORTANT** : Les travailleurs doivent remplir le questionnaire de retour au travail (Annexe D – Questionnaire de retour au travail). Une fausse déclaration ou une falsification de dossier pourrait entraîner des mesures administratives ou disciplinaires allant jusqu'à l'exclusion du chantier pour une période indéfinie.

Mesures d'assainissement et d'hygiène

Distanciation physique

- L'employeur doit appliquer un plan pour respecter une distance de deux mètres entre les travailleurs lorsque possible;



- En fonction du travail à faire, il peut y avoir des moments où le respect de la distanciation physique est impossible pour des courtes périodes;
- Les travailleurs doivent éviter de se toucher le visage le plus possible et tousser dans le creux de leur coude;
- Tous les efforts doivent être faits pour :
 - Favoriser la formation de petites équipes stables pour éviter les interactions multiples;
 - Demeurer au même poste de travail lorsque possible;
 - Éviter le partage d'outils, d'équipement ou d'autres objets personnels;
 - Nettoyer les outils et l'équipement après chaque quart de travail en utilisant les produits d'entretien réguliers;
 - Se référer à la section sur les équipements de protection individuelle (EPI) pour les lignes directrices.
- Le temps supplémentaire devrait être planifié de manière à éviter la présence d'un grand nombre de travailleurs au même endroit afin de respecter la distanciation physique;
- Chaque fois qu'une équipe de travailleurs est formée, les mêmes travailleurs doivent rester dans l'équipe et le jumelage des travailleurs doit demeurer stable dans la mesure du possible;
- Des barrières physiques devraient être installées à la cafétéria lors des repas (ex : vitre, plexiglass);
- En présence d'autres contaminants (silice, amiante, plomb, béryllium, aérosol, vapeur organique) ou si la fiche signalétique de sécurité applicable l'exige, les travailleurs doivent aussi porter un équipement de protection individuelle (EPI). Exemple : Protection respiratoire en fonction du niveau de risque, gants adaptés à la tâche et lunettes de sécurité; (<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/dc900-1104web.pdf>)
- Les travailleurs qui se trouvent à proximité l'un de l'autre doivent éviter le contact peau à peau en portant des vêtements longs;
- La fréquence et la durée des réunions en personne doivent être limitées le plus possible. En outre, dans un même espace, il faut s'assurer que la distanciation physique est respectée, à savoir deux mètres entre les personnes; on devrait indiquer le nombre de personnes autorisées dans un local. Des méthodes différentes, telles que la vidéoconférence, les messages téléphoniques ou les vidéos préenregistrées, etc. doivent être privilégiées dans la mesure du possible;

- Tous les grands rassemblements sont interdits;
- Seuls les voyages essentiels et les sorties essentielles devraient être permis.

Étiquette respiratoire

- Respectez les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou que vous éternuez en vous couvrant la bouche et le nez avec votre bras pour réduire la transmission des microbes;
- Jetez les mouchoirs usés directement dans la poubelle, changez de masque de qualité si vous avez éternué à l'intérieur et lavez-vous les mains par la suite;
- Évitez tout contact direct lorsque vous saluez les autres. Privilégiez plutôt des pratiques différentes.

Lavage des mains

Tous les travailleurs doivent :

- Se laver les mains fréquemment avec de l'eau tiède et du savon pour au moins 20 secondes :
 - Si de l'eau et du savon ne sont pas disponibles, un désinfectant à base d'alcool (60% ou plus) devrait être appliqué sur les mains pour au moins 20 secondes. Les saletés visibles doivent d'abord être nettoyées, puis les mains lavées avec un désinfectant à base d'alcool.
- Éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche avec leurs mains (qui pourraient être contaminées).

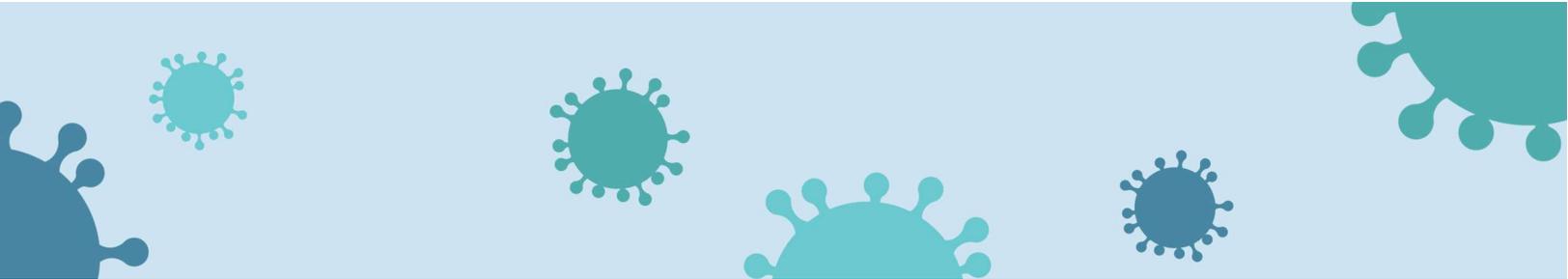
Tout le personnel du chantier doit se laver les mains, plus spécifiquement :

- À l'arrivée et au départ du chantier;
- Avant et après les repas;
- Avant et après les pauses;
- Avant et après avoir fumé;
- Après l'utilisation des toilettes.

Véhicules

Véhicules pour le transport des travailleurs

- Tous les efforts doivent être pris pour s'assurer que les mêmes travailleurs voyagent dans les mêmes véhicules et s'assoient toujours dans le même siège :
 - La CNESST exige un masque de qualité en tout temps.



- Séparez les travailleurs dans les véhicules disponibles pour faciliter les mesures de distanciation physique;
- Appliquez rigoureusement les règles interdisant la nourriture à bord des véhicules de transport;
- Nettoyez et désinfectez les véhicules de transport après chaque voyage. Nettoyez toutes les surfaces susceptibles d'avoir été touchées (tableau de bord, volant, leviers, levier de vitesse, poignées de porte intérieures et extérieures, rétroviseur) avec des lingettes imbibées ou avec les produits de nettoyage habituellement utilisés. Ceci est particulièrement important dans le cadre d'une rotation des opérateurs et des autres membres du personnel. Des lingettes désinfectantes doivent être conservées à bord de chaque véhicule.

Véhicules utilitaires et machinerie lourde

- S'assurer que les mêmes équipes utilisent les mêmes véhicules ou la même machinerie; ce qui permettra de limiter les interactions;
- Lorsque possible, assigner toujours le même poste au même employé (conducteur [opérateur] ou copilote [assistant]) pour toute la durée du quart de travail;
- Encourager les employés à éviter le partage de matériel et d'équipement (tablettes, crayons, outils de communication comme les micros, mégaphones, etc.);
- Promouvoir l'utilisation de lingettes désinfectantes pour nettoyer différents accessoires.

Hébergement

Respectez la règle de distanciation physique de 2 mètres dans toutes les situations et à tout moment, et veillez à ce que les couchettes soient attribuées sur la base d'un travailleur par chambre (pas de chambre partagée).

Entretien des chambres et des dortoirs

- Encourager les travailleurs à garder leur espace personnel propre autant que possible;
- Lorsque le nettoyage incombe au personnel d'entretien, veillez à ce que les employés portent un EPI approprié lorsque nécessaires (notamment des gants, un masque de qualité, des lunettes de protection ou une visière, pour les produits chimiques) et à ce que ses tâches soient effectuées en l'absence des occupants. Tous doivent porter un masque de qualité et respecter une distance de deux mètres;
- Les chambres devraient être nettoyées avec les produits utilisés habituellement tout en portant une attention particulière aux endroits où il y a beaucoup de circulation;

- Un nettoyage et une désinfection (Référence no.4) complète des toilettes (selon les instructions du fabricant par rapport au temps de contact) devraient être effectués après le nettoyage général (si applicable).

Si un travailleur présente des symptômes de COVID-19 (fièvre, toux, difficulté à respirer, perte soudaine de l'odorat ou du goût), la pièce ne doit pas être nettoyée.

À la place, le travailleur en question doit recevoir l'équipement (masque de qualité, dans ce cas) nécessaire pour le faire lui-même. **Une fois que le travailleur a nettoyé la chambre et en est sorti :**

- Fermez tous les points d'accès et attendez aussi longtemps que possible (un minimum de trois heures et jusqu'à 24 heures si possible) avant de nettoyer et de désinfecter l'endroit. Facilitez la circulation d'air en ouvrant toutes les fenêtres extérieures;
- Les produits ménagers et les désinfectants employés habituellement peuvent être utilisés pour nettoyer les chambres dans de tels cas. Les instructions du fabricant doivent être respectées à la lettre;
- Pour les surfaces poreuses, comme les tapis et les rideaux, tous les contaminants visibles doivent être enlevés et les surfaces doivent ensuite être nettoyées avec les produits appropriés. Tous les articles lavables doivent ensuite être lavés selon les instructions du fabricant et à l'eau la plus chaude permise pour ces articles. Ceux-ci doivent ensuite être soigneusement séchés;
- Les mouchoirs et les articles jetables utilisés par le travailleur infecté doivent être jetés dans un sac fermé, puis placés dans le conteneur utilisé pour la collecte régulière des déchets.

Nettoyage et désinfection

Recommandations générales

- Laver régulièrement les aires de repos, les remorques de travail et les zones communes avec un produit nettoyant approprié; généralement un désinfectant (Référence no. 4), en veillant à suivre les instructions du fabricant concernant les temps de contact;
- Nettoyer les surfaces fréquemment touchées (interrupteurs, portes, articles de salle de bains tels que les robinets, les rampes, etc.);
- Nettoyer régulièrement les installations sanitaires et les vestiaires (poignées de porte, comptoirs, robinets, boîtes) et les désinfecter au moins une fois par équipe;
- Nettoyer les salles à manger (réfrigérateurs, micro-ondes, tables, comptoirs, robinets) et les désinfecter après chaque repas;

- Enlever les objets faciles à partager mais difficilement nettoyables (journaux, magazines, etc.);
- Assurer une ventilation adéquate afin de réduire la propagation des agents infectieux.

Outils et équipement

- Assurez-vous que les travailleurs ne partagent pas leurs outils. Si le partage est inévitable, les outils devront être désinfectés entre chaque utilisateur, les travailleurs devront se laver soigneusement les mains, etc.;
- À la fin de chaque quart de travail, les outils de travail partagés et l'équipement doivent être nettoyés et désinfectés. Ensuite, les travailleurs doivent se laver les mains;
- Le port des gants ne protégera pas les travailleurs contre la COVID-19.

Selon les autorités de santé publique, le virus ne peut pas être transmis par la peau. L'application de mesures d'hygiène universelles est donc recommandée. Notamment, ne pas se toucher le visage (avec les mains ou des gants) et se laver régulièrement les mains.

Espace de travail et appareils électroniques

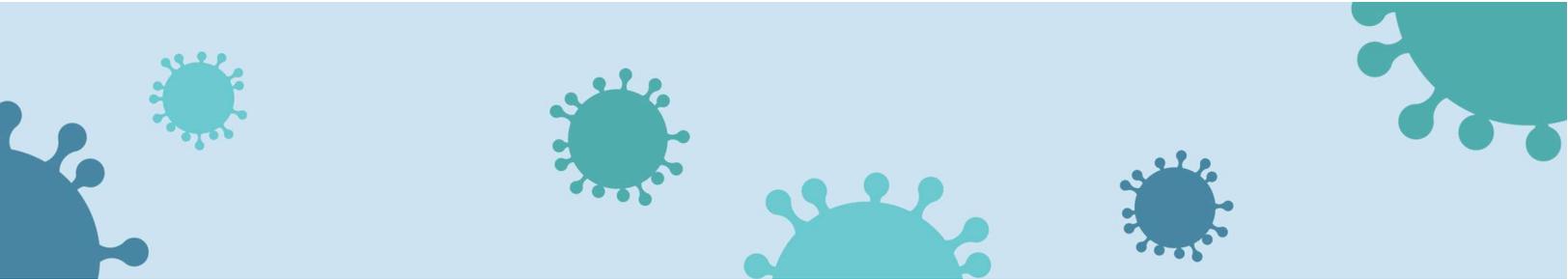
- Nettoyer régulièrement le bureau et les tables de travail dans la remorque ou sur le chantier avec un produit de nettoyage approprié (désinfectant);
- Nettoyer régulièrement tous les coffres à outils et les accessoires sur le chantier;
- Nettoyer les appareils électroniques avec un produit approprié (désinfectant) en suivant les instructions du fabricant et en évitant le partage autant que possible.

Véhicules, dispositifs de hissage et équipement de protection

- Nettoyer toutes les surfaces susceptibles d'avoir été touchées (tableau de bord, volant, leviers, boîtier de vitesses, poignées de porte intérieures et extérieures, rétroviseur) avec des lingettes mouillées ou les produits nettoyants habituellement utilisés. Cette consigne est particulièrement importante à cause de la rotation des opérateurs ainsi que des autres membres du personnel;
- Des lingettes désinfectantes doivent être conservées à bord de chaque véhicule.

Mesures de protection pour le personnel d'entretien

- Le personnel d'entretien doit suivre les mêmes mesures de protection pour chaque chambre ou dortoir que l'occupant ait pu ou non être infecté par COVID-19.
- Veiller à ce que les travailleurs ne partagent pas leurs outils. Si le partage est nécessaire, les outils devront être désinfectés entre chaque utilisateur, les travailleurs devront se laver soigneusement les mains, etc.;



- À la fin de chaque quart de travail, les outils et équipements de travail partagés devront être nettoyés et désinfectés, après quoi les travailleurs devront se laver les mains;
- Il faut se laver les mains et les avant-bras avec du savon et de l'eau une fois les gants retirés;
- Les travailleurs doivent éviter de se toucher le visage avec leurs mains gantées;
- Une fois le nettoyage terminé, les gants doivent, s'ils sont réutilisables, être soigneusement lavés à l'eau et au détergent normal, puis séchés. Les gants à usage unique doivent être jetés et remplacés par une nouvelle paire si nécessaire;
- Les mains doivent être lavées avant de mettre les gants et après les avoir enlevés.

Mesures de protection pour les employés qui manipulent de la nourriture

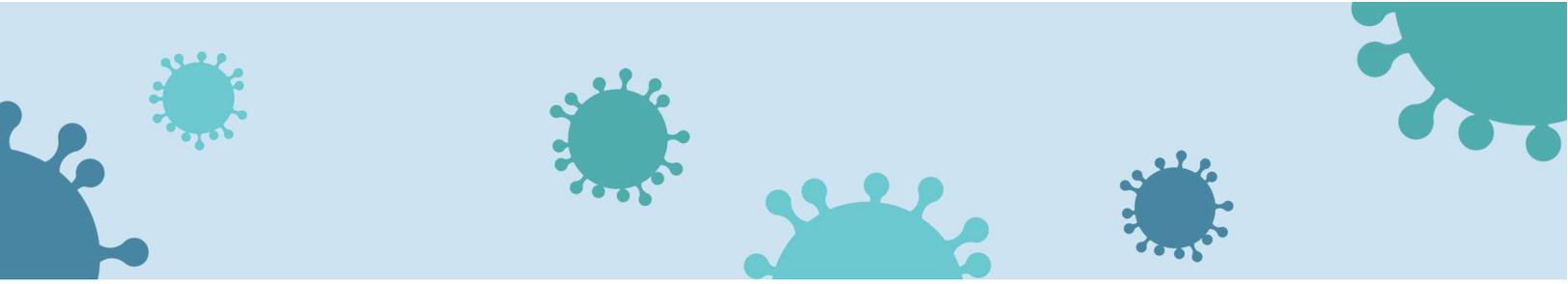
- Bien que la COVID-19 ne semble pas être transmise par l'ingestion ou la manipulation d'aliments, le lavage fréquent des mains et le respect de bonnes pratiques d'hygiène et de sécurité alimentaire sont essentiels;
- Les employés qui manipulent régulièrement des aliments doivent éviter les contacts avec toute personne présentant des symptômes de maladies respiratoires telles que la toux et les éternuements;
- La vaisselle et les ustensiles utilisés par les travailleurs doivent être lavés à l'eau et au détergent à vaisselle. Ils peuvent également être nettoyés dans le lave-vaisselle.

Mesures de protection pour le personnel attiré au lavage

Si un travailleur présente des symptômes liés à la COVID-19 :

Une fois que la chambre n'est plus condamnée :

- S'assurer que les vêtements du travailleur sont secs, puis placer tous les articles sales en tissu (draps, serviettes, vêtements) pouvant contenir des liquides corporels (sécrétions buccales ou respiratoires, selles) dans deux sacs étanches (un sac dans l'autre, c'est-à-dire un sac « doublé »). Cette consigne est importante spécifiquement à cause de la longue durée de vie du virus dans des conditions humides;
- Éviter de secouer les vêtements ou le récipient lorsque le linge est mis dans la machine à laver;
- Les draps des lits des différents travailleurs peuvent être lavés ensemble, à l'eau chaude et avec le détergent habituel;
- Porter des vêtements longs, des gants et un masque de qualité. S'assurer que les vêtements potentiellement contaminés n'entrent pas en contact avec d'autres vêtements ou avec la peau;



Repas

Tout employeur qui a un minimum de 10 employés travaillant pendant une période de plus de 7 jours doit mettre à leur disposition une pièce pour leurs repas, conformément au Code de sécurité pour les travaux de construction (section 3.2.9). L'employeur doit s'assurer que :

- Tout le monde se lave les mains avant et après chaque repas;
- La distanciation physique soit respectée (minimum de deux mètres) entre les travailleurs sur l'heure du repas;
- Les travailleurs prennent leurs repas dans des pièces assez grandes pour qu'il y ait une distance de plus de deux mètres entre chacun d'eux. Il faut prévoir des endroits supplémentaires pour les repas au besoin ou les travailleurs qui n'ont pas complété leur quarantaine doivent manger dans leur chambre.
- Le nombre d'employés soit limité dans la salle à manger en tout temps. S'il n'y a pas assez d'espace, il faut modifier l'horaire des heures de dîner/souper pour permettre le respect de la distanciation physique requise;
- Les travailleurs qui travaillent dans le même groupe mangent ensemble au même moment et dans la même pièce tous les jours;
- Si les travailleurs mangent à l'extérieur, la distance minimale de deux mètres entre eux soit respectée.
- Les travailleurs forment une file pour le service du repas en respectant la distanciation physique de deux mètres;
- Les repas soient servis par des travailleurs placés derrière une barrière de plexiglass ou de polythène;
- La nourriture ne soit pas partagée;
- Les travailleurs ne s'échangent pas de tasses, de verres, d'assiettes ou d'ustensiles;
- La vaisselle soit lavée dans l'eau chaude avec du savon;

Un espace suffisant doit être laissé entre les vêtements de travail sur les crochets au camp. De plus, aucun outil, équipement ou matériel ne peut être entreposé dans la salle à manger.

- Les espaces communs, les équipements, les accessoires, les tables, les fours à micro-ondes, les fontaines à eau (abreuvoirs) et les machines à café doivent être nettoyés avec du désinfectant;
- Les tables de la salle à manger doivent être nettoyées avant chaque repas. De plus, elles doivent avoir une surface facilement lavable (plastique ou autre matériau lisse);

- Les travailleurs doivent demeurer séparés par une distance d'au moins 2 mètres;
- L'accès aux espaces et salles de réunion doit être limité et la capacité de chaque endroit devrait être indiquée à l'entrée;
- Les bottes doivent être laissées à l'entrée d'une salle et les manteaux, dans la salle elle-même.

Pauses et temps libres

- S'assurer que les mesures de distanciation physique soient appliquées durant les pauses et les temps libres au camp et ailleurs (éviter les rassemblements). Si nécessaire, modifier l'horaire des pauses pour que celles-ci soient échelonnées;
- Interdire le partage d'objets ou de nourriture (cigarette, café, etc.);
- S'assurer que tout le monde se lave les mains avant et après une pause.

Hygiène personnelle

Douche

- Restreindre l'utilisation de la douche à un nombre limité de travailleurs en tout temps :
 - Établir un horaire pour les douches;
 - Interdire le partage d'objets (shampooing, savon, etc.).

Lavage

- Limiter le nombre de travailleurs qui peuvent utiliser la laveuse et la sècheuse en même temps :
 - Établir un horaire pour l'utilisation des laveuses et des sècheuses;
 - Interdire le partage d'objets (détergent, assouplissant, etc.);
 - Nettoyer les vêtements de travail et les gants quotidiennement ou aussi souvent que possible en fonction des procédures habituelles et en s'assurant qu'ils soient séchés adéquatement;
 - Penser à acquérir davantage d'équipement de rechange et augmenter la fréquence des lavages;
 - Identifier les vêtements de travail et les gants par leur « propriétaire »;
 - Interdire le partage d'accessoires à moins qu'ils aient été lavés.

- Remplacer les gants endommagés par des gants neufs. Laver les gants usagés en même temps que vos vêtements de travail pour éviter qu'ils ne servent de source de transmission;
- Procédure pour enlever correctement les EPI :
 - Commencez par enlever vos gants, puis lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou une solution à base d'alcool (Référence no.5)
 - Retirez la protection oculaire, puis lavez-vous à nouveau les mains
 - Ensuite, enlevez votre APR (tenez-le par les élastiques sans toucher le devant), puis lavez-vous les mains une dernière fois.

Orientation des travailleurs et autres réunions

Réunions

Il est recommandé d'opter pour des réunions téléconférence (Skype, Teams, FaceTime) ou par d'autres moyens virtuels plutôt que des réunions en personne. Les réunions, les réceptions, les pauses de sécurité et les rassemblements de comité ne devraient pas durer plus de 15 minutes et répondre aux exigences suivantes :

- Rendre la distanciation physique de deux mètres obligatoires;
- N'accepter aucun participant avec des symptômes de la COVID-19;
- Ne permettre aucun partage d'équipement (plans, crayons, téléphones, etc.);
- Tenir une réflexion préalable sur la possibilité de faire les réunions par conférence téléphonique ou vidéoconférence;
- Placer les tables et les chaises de façon à ce que personne ne soit assis directement l'un en face de l'autre;
- Reporter toutes les réunions non essentielles;
- Limiter le nombre de travailleurs qui se retrouvent dans les fumoirs désignés;
- Inviter les participants à tenir les réunions à l'extérieur.

Orientation

De nombreux sujets sont abordés durant la rencontre d'orientation des travailleurs incluant les éléments suivants :

- Le lavage des mains;
- La distanciation physique;
- L'utilisation adéquate du masque de qualité et la façon d'en disposer sans se contaminer;

- Le nettoyage de l'équipement de protection individuelle;
- La façon adéquate de retirer les EPI (Référence no.6);
- Les mesures d'urgence.

Communauté

- Les travailleurs n'auront pas accès aux installations locales (magasins, entrepôts de marchandises de l'aéroport, etc.). Les articles nécessaires seront plutôt commandés et récupérés par un résident local désigné qui les livrera au camp. Il devra éviter tout contact avec le personnel, ni entrer dans les installations;
- Les travailleurs ne pourront, sous aucun prétexte, être en contact avec les membres de la communauté et n'auront donc pas accès aux lieux publics (magasins, plage, gymnases, etc.);
- Les activités de plein air telles que la marche, la course ou la pratique de divers sports favorisent une santé mentale et physique optimale. Les travailleurs qui sont mis en quarantaine et qui souhaitent aller à l'extérieur devront demeurer seuls et s'assurer de rester à une distance de 2 mètres de toute personne qu'ils rencontrent, et, idéalement davantage. Ils doivent faire tout leur possible pour rester à l'écart de la communauté elle-même. Une fois leur quarantaine terminée, les travailleurs peuvent marcher avec leurs collègues dont la période de quarantaine est également terminée;
- Nous demandons aux travailleurs de consulter leur superviseur pour obtenir des détails sur les politiques locales applicables. Les superviseurs, à leur tour, peuvent demander aux autorités locales (le NV) des détails sur les endroits où les travailleurs peuvent se rendre s'ils ont besoin d'un peu d'air frais. Les communautés sans cas de COVID sont très prudentes en ce moment et nous vous invitons à respecter les règles imposées par les chefs de communauté avant de vous aventurer à l'extérieur.

Soins et symptômes

Symptômes et isolement des travailleurs

- Avertir les travailleurs de ne pas se présenter au travail s'ils ont des symptômes liés à la COVID-19, c'est-à-dire :
 - Un des symptômes suivants : fièvre (plus de 38°C ou 100.4°F), toux, difficultés respiratoires et une perte de goût ou d'odorat
 - OU
 - Deux des symptômes suivants : diarrhée, gorge irritée, fatigue inhabituelle, mal de tête ou douleurs corporelles (non liées à du travail physique)

Précautions d'isolement pour les travailleurs

Un travailleur qui développe l'un des symptômes cliniques lié à la COVID-19 par les autorités de santé publique continue de porter son masque et doit s'isoler dans sa chambre ou dans un endroit désigné;

- La ligne Info Santé COVID-19 (1 888 662-7482) doit être contactée pour recevoir des recommandations. En dehors des heures d'ouverture de la ligne Info Santé, le CLSC local doit être contacté.

Si un test est jugé nécessaire par la santé publique, le travailleur devra rester isolé jusqu'à ce que les résultats soient disponibles;

Les interactions avec le travailleur devraient être réduites au minimum et les procédures suivantes devraient être mises en place :

- Toutes les communications devraient se faire par téléphone ou par radio (walkie-talkie);
- Toute personne qui interagit avec le travailleur potentiellement infecté devrait porter un masque de qualité, des lunettes ou une visière ainsi que des gants. Idéalement c'est un appareil de protection respiratoire bien ajusté qu'il faudrait porter.

Tout EPI porté lors d'une interaction devrait être jeté ou nettoyé immédiatement après usage;

Toute nourriture doit être laissée à la porte de l'endroit où le travailleur a été isolé :

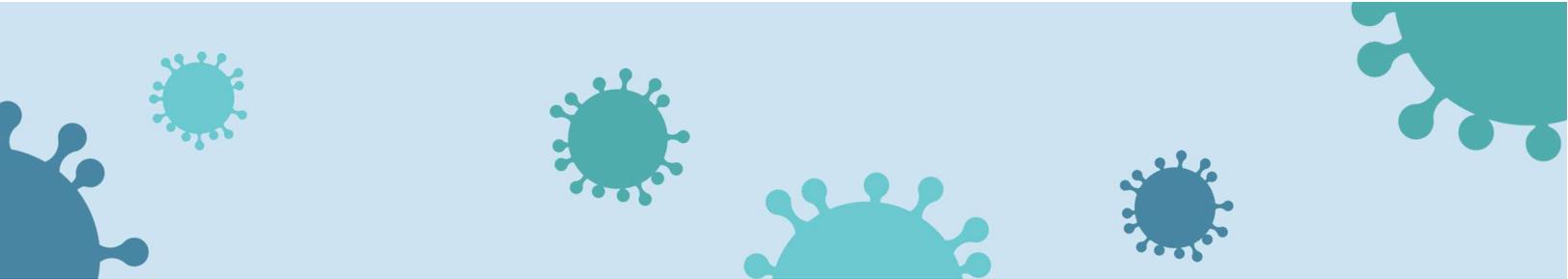
- Le cabaret de nourriture devrait être placé sur le plancher (ou sur un tabouret) en avant de la porte afin que le travailleur isolé puisse le ramasser. Il devra le remettre au même endroit une fois le repas terminé;
- Le travailleur assigné au ramassage doit porter des gants;
- Le travailleur isolé doit être consulté régulièrement sur son état, mais sans contact direct.

Les travailleurs doivent immédiatement rapporter l'apparition de tout symptôme à leur superviseur.

La vaisselle et les ustensiles jetables doivent être utilisés lorsqu'ils sont disponibles. Ils doivent être jetés dans un sac fermé après leur utilisation. Si des plats et des ustensiles ordinaires sont utilisés, ils doivent être nettoyés immédiatement. Les travailleurs doivent s'assurer de ne PAS les laver à la main.

Mettre en place des procédures sur le lieu de travail en fonction du degré de gravité de la situation :

- Gravité **BASSE** (le travailleur commence à ressentir des symptômes : Se mettre en isolement et contacter le 1 888 662-7482 pour des directives). Les mesures de prévention et de contrôle des infections pour les cas présumés de COVID-19 vont comme suit :
 - Le travailleur symptomatique doit demeurer isolé à la maison (travailleur local) ou



Confirmation de prise de connaissance du contenu du document

Je, _____, certifie par la présente que j'ai lu et compris la documentation du présent PROTOCOLE – ((Nom de l'entrepreneur)) RETOUR AU TRAVAIL SUR LES CHANTIERS DE CONSTRUCTION. Je comprends également qu'en tant que travailleur sur un chantier de construction, je suis tenu de respecter toutes les règles et réglementations énoncées dans le présent document. Je comprends que le non-respect des mesures stipulées ci-dessus peut nuire à la santé et à la sécurité de mes collègues, des résidents locaux ainsi qu'à ma propre santé et à ma propre sécurité. Le non-respect de l'une des règles et réglementations énoncées, en outre, sera un motif de congédiement immédiat sans préavis.

Employé /Sous-traitant/ Visiteur _____

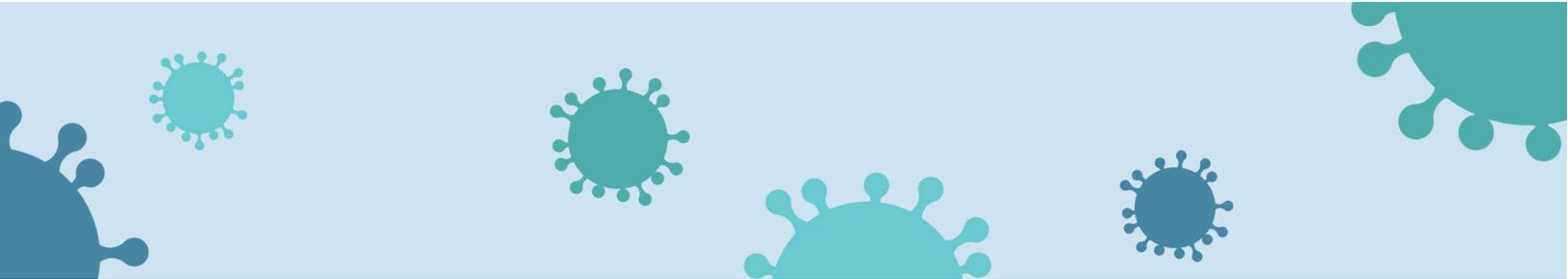
Représentant de l'employeur _____

Signature

Signature

Date : _____

Date : _____



Références

- 1 <https://www.inspq.qc.ca/publications/2950-travailleurs-chantiers-construction-covid19>
- 2 <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/covid/2928-fifo-dido-covid19.pdf>
- 3 <https://tc.canada.ca/fr/initiatives/mesures-mises-jour-lignes-directrices-liees-covid-19-emises-transports-canada/affiches-orientation-voyageurs-aeriens>
- 4 <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/desinfectants/covid-19/liste.html>
- 6 <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-41W.pdf>
- 7 <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002488/>
- 8 <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002488/>

ANNEXE A – Questionnaire d'accueil journalier

Rapport journalier – PRÉVENTION COVID-19

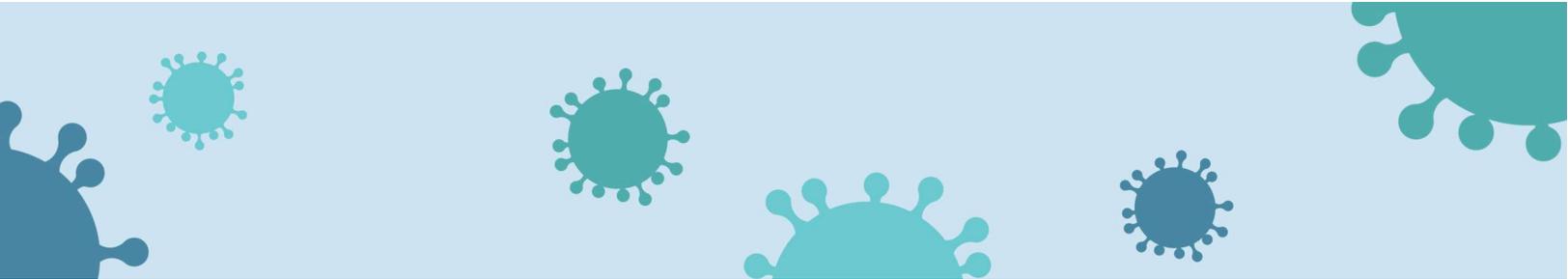
DATE: _____ : JOUR SOIR NUIT

Superviseur: _____

Les employés ne doivent pas remplir ce registre individuellement. Il doit être rempli par le travailleur désigné.

“N” = Non / “O” = Oui — Retour au logement et appeler 1-888-662-7482

Nom et prénom	Une réponse positive à l'un de ces symptômes par un travailleur exigera son retrait immédiat du travail						Une réponse positive à deux de ces questions par un travailleur exigera son retrait immédiat du travail					
	Avez-vous la sensation d'être fiévreux, d'avoir des frissons comme lors d'une grippe, ou une fièvre mesurée avec une température prise par la bouche égale ou supérieure à 38,1 °C (100,6 °F)?	Avez-vous une perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale (nez bouché), avec ou sans perte de goût?	Avez-vous une toux récente ou une toux chronique aggravée depuis peu?	Avez-vous de la difficulté à respirer ou êtes-vous essoufflé?	Avez-vous un mal de gorge?	Avez-vous le nez qui coule ou une congestion nasale (nez bouché) de cause inconnue?	Mal de ventre	Nausées (maux de cœur) ou vomissements	Diarrhée	Fatigue intense inhabituelle sans raison évidente	Perte d'appétit importante	Douleurs musculaires généralisées ou courbatures inhabituelles (non liées à un effort physique)
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												



Mesures préventives chantiers – COVID-19

Questionnaire d'accueil journalier

Nom de l'entreprise : _____

Nom du travailleur : _____

Signature du travailleur : _____ Téléphone : _____

Nom d'une personne-ressource en cas d'urgence : _____ Téléphone : _____

SVP répondre à ces questions quotidiennement afin d'évaluer si votre présence est sécuritaire

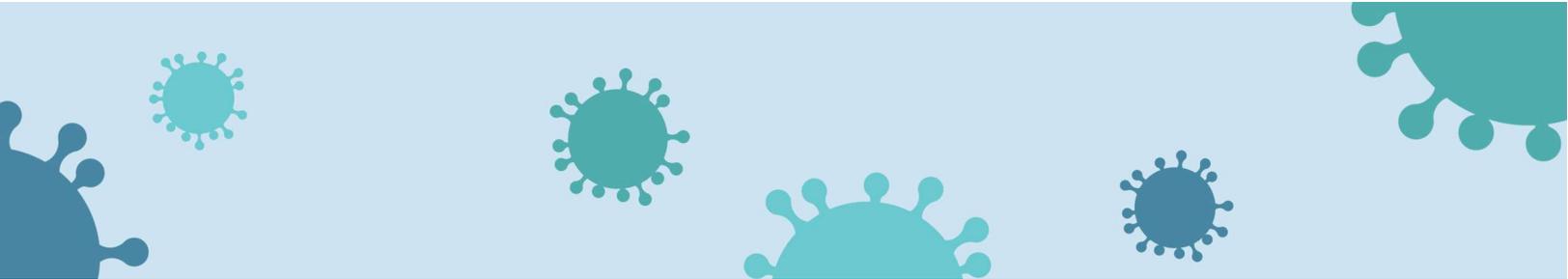
- 1. Avez-vous actuellement des symptômes suivants?**
 - Fièvre (plus de 38°C) Oui Non
 - Toux Oui Non
 - Difficultés respiratoires Oui Non
- 2. Avez-vous été en contact avec une personne atteinte de COVID-19?**
 - Oui Non
- 3. Avez-vous voyagé à l'extérieur du Nunavut?**
 - Oui. Quelle était la date de votre retour? _____
 - Non

Je m'engage à prendre toutes les mesures nécessaires pour protéger moi-même et mes collègues de travail. De plus, j'accepte de partager mes données personnelles à la Régie régionale de la Santé et des Services Sociaux du Nunavut – COVID-19 – Chantiers.

NOM EN LETTRES MOULÉES _____

Signature : _____ Date : _____

Note à l'employeur :
Pour sa propre santé et la sécurité de ses collègues de travail, si le travailleur a répondu oui à l'une des questions, le travailleur doit retourner à la maison et composer le 1 877 644-4545 pour obtenir la marche à suivre.
Les réponses à ces questions sont des renseignements de nature confidentielle et l'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour s'assurer de la protection de la confidentialité de ces renseignements.



ANNEXE B – Affiche du personnel autorisé



**EN RAISON DES MESURES
DE SANTÉ ET SÉCURITÉ,
PERSONNEL AUTORISÉ SEULEMENT**



ANNEXE C – CONSIGNES À SUIVRE POUR LA PERSONNE QUI EST EN ATTENTE D’UN TEST OU DU RÉSULTAT D’UN TEST POUR LA COVID-19

https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/20-210-20W_consignes-malade-attente-test.pdf?1588362947

Coronavirus (COVID-19)

9 juin 2020

Recommandations de santé publique Consignes à suivre pour la personne qui est en attente d’un test ou du résultat d’un test pour la COVID-19

Nous vous demandons de suivre les consignes suivantes pour éviter de transmettre la COVID-19 aux autres personnes.

D’autres fiches sont disponibles. Assurez-vous de consulter la fiche appropriée à votre situation :

- Consignes à suivre pour la personne qui a reçu un diagnostic de COVID-19
- Consignes à suivre pour la personne identifiée comme contact étroit d’un cas confirmé de COVID-19
- Consignes à suivre pour la personne qui présente des symptômes de la COVID-19
- Consignes à suivre pour la personne de retour d’un pays étranger

Restez à la maison

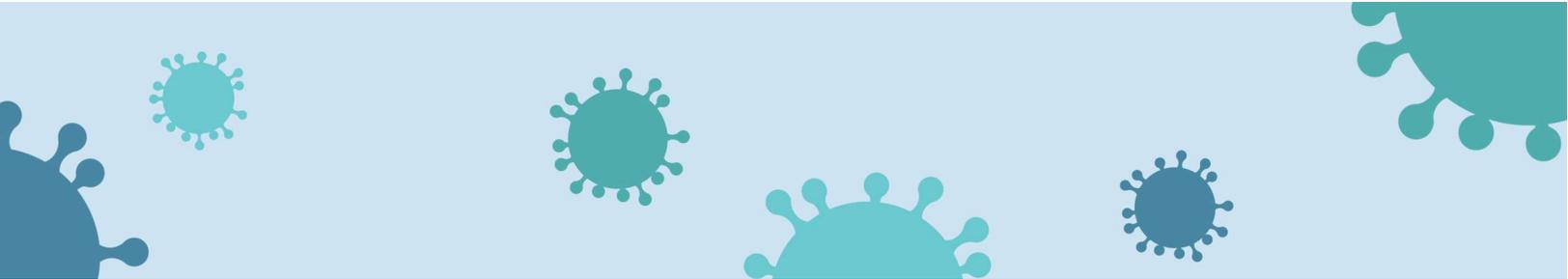
- N’allez pas à l’école, au travail, au CPE, à la garderie ni dans aucun endroit public (ex. : magasin).
- Ne sortez pas prendre une marche.
- N’envoyez pas votre enfant au service de garde ou à l’école et avisez le milieu de la situation si ce n’est déjà fait.
- N’empruntez pas les transports publics.
- Si vous n’avez pas d’aide pour votre épicerie ou vos médicaments, vous pouvez utiliser les services de livraison à domicile de l’épicerie ou de la pharmacie et évitez le contact à moins de 2 mètres avec le livreur.
- N’accueillez pas de visiteurs à la maison.
- Si vous habitez avec d’autres personnes qui n’ont pas la COVID-19 :
 - Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible;
 - Évitez d’être en contact avec les autres personnes de la maison. Si c’est impossible, gardez une distance d’au moins 2 mètres entre vous et les autres. Couvrez votre nez et votre bouche (voir encadré plus bas) si vous devez vous approcher à moins de 2 mètres.



Votre gouvernement

Québec





- Si possible, mangez et dormez seul dans une pièce de la maison;
 - Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est réservée; sinon désinfectez-la après chaque utilisation;
 - Les personnes avec qui vous habitez doivent surveiller leurs symptômes et prendre leur température chaque jour et la noter.
 - Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).
- Vous pouvez sortir à l'extérieur sur votre balcon ou dans votre cour privée, en vous assurant d'être à 2 mètres de toute autre personne.

Couvrez votre nez et votre bouche

Si possible, utilisez un masque ou un couvre-visage, pour vous couvrir le nez et la bouche :

- quand une personne est dans la même pièce de la maison que vous, à moins de 2 mètres;
- si vous devez quitter la maison pour des raisons médicales.



Pour savoir comment fabriquer et utiliser un couvre visage, consultez la page [Port du masque ou couvre-visage dans les lieux publics en contexte de la pandémie de COVID-19](#).

Couvrez votre toux et vos éternuements

- Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le mouchoir dans une poubelle dès que possible et lavez-vous les mains.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, tousssez ou éternuez dans le creux de votre coude.



Lavez vos mains souvent

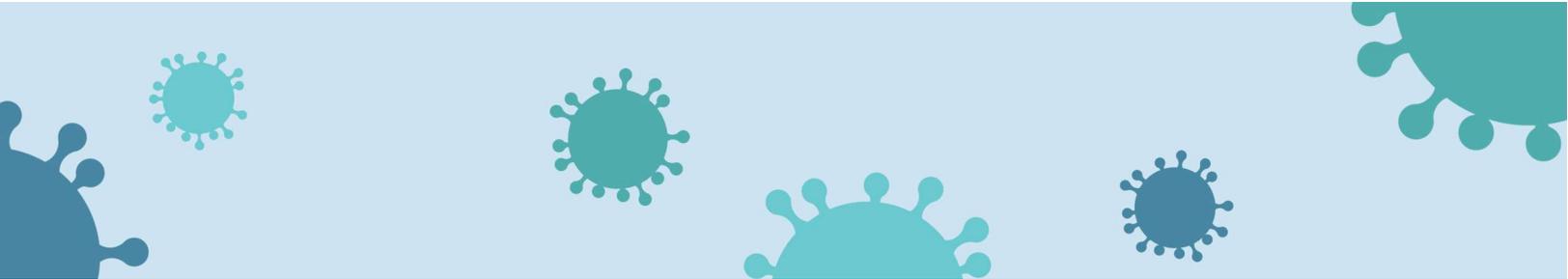
- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon; frottez vos mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- Lavez aussi vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Fermez le couvercle de la toilette avant de peser sur la chasse d'eau et lavez vos mains.



Ne partagez pas vos objets personnels

- Ne partagez pas vos assiettes, ustensiles, verres, serviettes, draps et vêtements avec d'autres personnes.





Évitez les contacts avec les animaux

Rien n'indique que les animaux jouent un rôle significatif dans la propagation de la COVID-19. Cependant, quelques cas de transmission entre les humains et les animaux ont été identifiés. De plus, les animaux exposés au virus sont comparables à des surfaces qui peuvent être contaminées.

- Comme pour les personnes autour de vous, respectez les mesures d'hygiène à l'égard des animaux.
- Si possible, demandez à un autre membre de votre foyer de prendre soin de vos animaux. Sinon, lavez-vous les mains avant et après les soins donnés à un animal. Couvrez votre toux et vos éternuements.
- Si possible, gardez vos animaux à l'intérieur. À l'extérieur, utilisez une laisse ou un espace clôturé privé.
- Informez toute personne qui prend soin de vos animaux de limiter les contacts avec ceux-ci, de se laver les mains avant et après ces contacts, puis d'appliquer les mesures habituelles de prévention des maladies animales transmissibles à l'humain, sur www.mapaq.gouv.qc.ca/zoonoses.
- Pour obtenir plus d'information, consultez les questions et réponses concernant les propriétaires ou gardiens d'un animal sur Québec.ca.

Surveillez vos symptômes et prenez votre température chaque jour

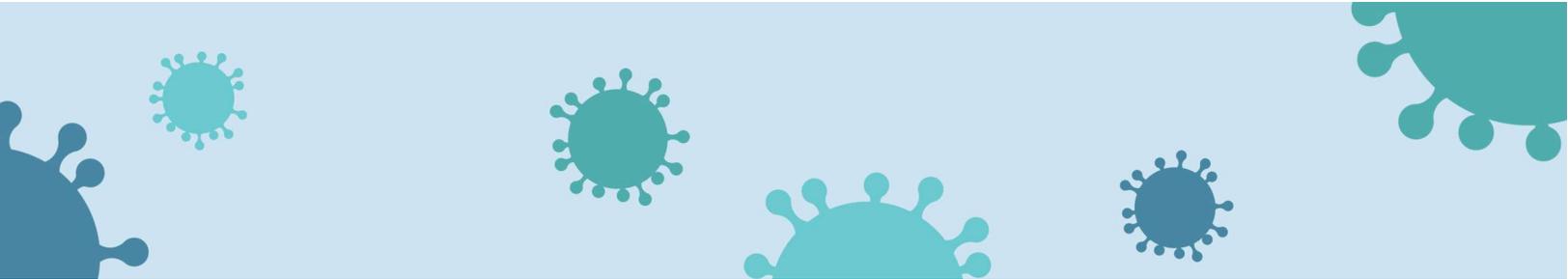
- Prenez votre température chaque jour, à la même heure, et notez-la.
- Si vous prenez un médicament contre la fièvre, attendez au moins 4 heures avant de prendre votre température.

Cela pourra vous être utile si vous avez besoin de consulter un professionnel de la santé.

Comment vous soigner si vous avez des symptômes

Dans la grande majorité des cas, vous pouvez vous soigner à la maison. Consultez le [Guide autosoins](#).

- Si vous êtes préoccupé par votre état de santé, appelez d'abord à la ligne 1 877 644-4545. Vous serez orienté vers la ressource appropriée.
- Si vous devez vous présenter dans une clinique médicale ou un hôpital, portez un masque ou un couvre-visage et avisez le personnel dès votre arrivée que vous êtes en attente d'un test ou du résultat d'un test pour la COVID-19.
- Si vous avez des symptômes graves comme une difficulté à respirer, un essoufflement important ou une douleur à la poitrine, signalez le 911 avant de vous rendre à l'urgence et avisez-les que vous êtes en attente d'un test ou du résultat d'un test pour la COVID-19.



Si une personne doit vous aider dans vos activités quotidiennes

(ex.: aide pour manger, aller à la toilette, vous déplacer dans la maison, etc.)

Idéalement, c'est toujours la même personne qui devrait vous aider. Cette personne devrait être âgée de moins de 70 ans, être en bonne santé, ne pas avoir de maladie chronique, comme une maladie cardiaque ou respiratoire, une insuffisance rénale, un diabète, une obésité importante (IMC > 40), un système immunitaire affaibli ou être en traitement pour un cancer.

Lorsqu'une personne est dans la même pièce que vous et à moins de 2 mètres, vous devez porter un masque ou un couvre-visage pour vous couvrir le nez et la bouche.

Avant de vous aider, la personne doit :

1. Se laver les mains;
2. Porter un masque ou un couvre-visage pour couvrir le nez et la bouche;
3. Porter des gants jetables.

Après vous avoir aidé, la personne doit :

4. Enlever ses gants et les jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants;
5. Se laver les mains;
6. Enlever le masque ou le couvre-visage;
 - Placer le couvre-visage dans un sac fermé, hors de la portée des enfants jusqu'à ce qu'il soit lavé normalement;
 - S'il s'agit d'un masque jetable, le mettre dans une poubelle fermée.
7. Se laver les mains encore une fois.

Précautions à prendre par la personne qui fait le lavage et le nettoyage à la maison

Les draps, serviettes et vêtements de la personne malade, de même que les couvre-visages utilisés pour couvrir le nez et la bouche, peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison. Toutefois, s'ils sont très souillés, par exemple par des vomissements, les laver séparément.

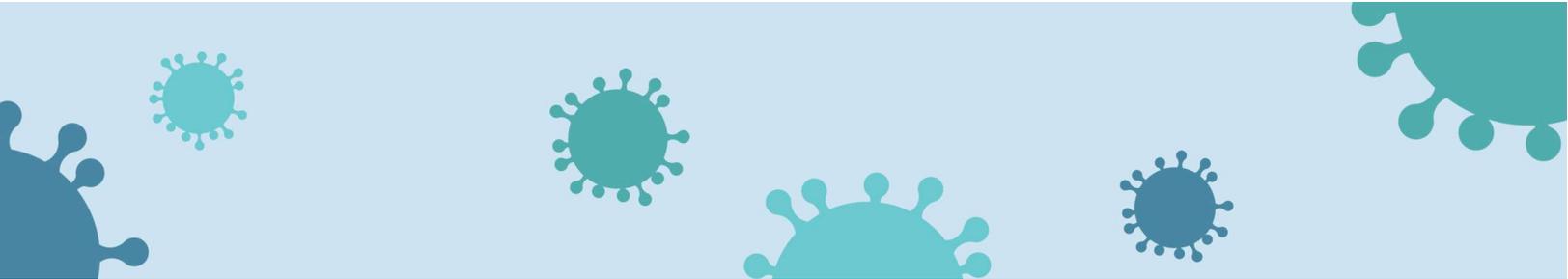
- Lavez à l'eau chaude.
- Portez des gants jetables (évités le contact direct des vêtements, draps et serviettes de la personne malade avec votre peau et vos vêtements).
- Ne secouez pas le linge sale.

Les ustensiles et la vaisselle utilisés par la personne malade doivent être nettoyés avec votre savon à vaisselle habituel et de l'eau ou au lave-vaisselle.

Les déchets de la personne malade peuvent être jetés avec les vidanges de la maison dans une poubelle avec un sac. Fermez bien le couvercle de la poubelle ou le sac de vidanges.

Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon et de l'eau :

- Après tout contact avec la personne malade ou avec des objets ou des surfaces qu'elle a touchés (ex. : table de chevet, vaisselle, etc.).
- Avant et après la préparation de la nourriture, avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.



Nettoyez et désinfectez au moins une fois par jour :

- Les surfaces et objets fréquemment touchés par la personne malade (ex. : poignées, table de chevet, cadre de lit et autres meubles de sa chambre).
- La salle de bain et la toilette.

Si la surface est propre, appliquez le désinfectant.

Sinon, nettoyez avec de l'eau et du savon pour éliminer les saletés. Rincez à l'eau claire puis essuyez avec une serviette propre avant d'appliquer le désinfectant.

Laissez la solution désinfectante agir quelques minutes (selon les directives du fabricant) avant d'essuyer toute trace de produit à l'aide d'un linge propre.

Pour le nettoyage :

- Portez des gants imperméables lors du nettoyage.
- Lavez vos mains et vos avant-bras avant de mettre vos gants et après les avoir retirés.
- Lavez les gants avec de l'eau et du détergent puis séchez-les ou remplacez-les par une nouvelle paire au besoin.
- Lavez vos mains à nouveau.

Produits pour le nettoyage et la désinfection

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

Pour désinfecter, utilisez votre désinfectant habituel ou préparez un mélange contenant 1 partie d'eau de Javel domestique et 9 parties d'eau froide (ex. : 1 tasse d'eau de Javel et 9 tasses d'eau).

Dans la mesure du possible, les endroits réservés à la personne malade devraient être nettoyés et désinfectés par cette dernière.

Vous pouvez contacter le service Info-Social 811 (consultation téléphonique psychosociale 24/7) si vous vivez :

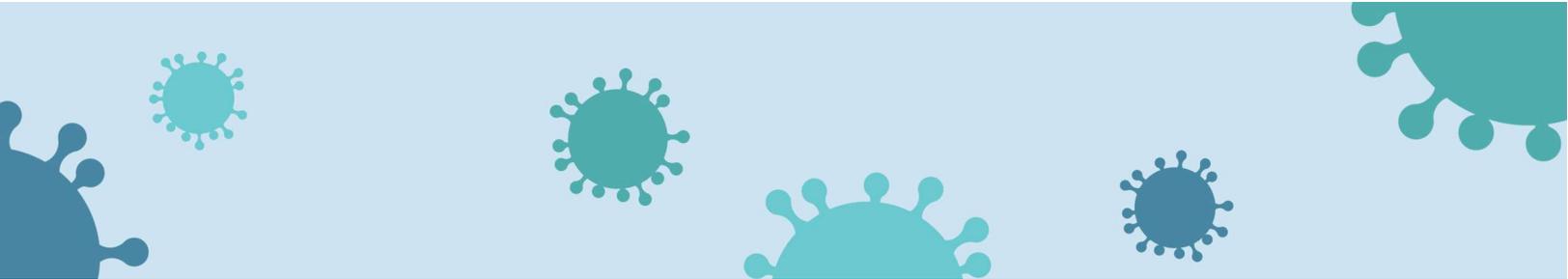
- Du stress, de l'anxiété;
- Des réactions émotives qui perdurent (pleurs fréquents, irritabilité, etc.);
- Un sentiment de panique;
- Des idées qui tourment sans arrêt dans votre tête : cela vous envahit et vous fait peur;
- Des répercussions sociales de la maladie.

Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.

COVID-19 et isolement à la maison

Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une maladie causée par le nouveau coronavirus.



Quels sont les symptômes?

Les principaux symptômes sont la fièvre, l'apparition ou l'aggravation d'une toux, une difficulté à respirer ou une perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître : mal de gorge, mal de tête, douleur musculaire, fatigue intense, perte importante de l'appétit, vomissements et diarrhée.

Comment se transmet la COVID-19?

Elle se transmet d'une personne à une autre par le contact avec les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne malade parle, tousse ou éternue. Une personne qui n'a pas de symptômes peut transmettre la COVID-19 sans le savoir. La transmission par des surfaces ou des objets contaminés est possible, mais ne représente pas le mode de transmission principal. Il est aussi possible que le virus soit transmis par les selles.

Pourquoi est-il important de respecter les recommandations d'isolement à la maison?

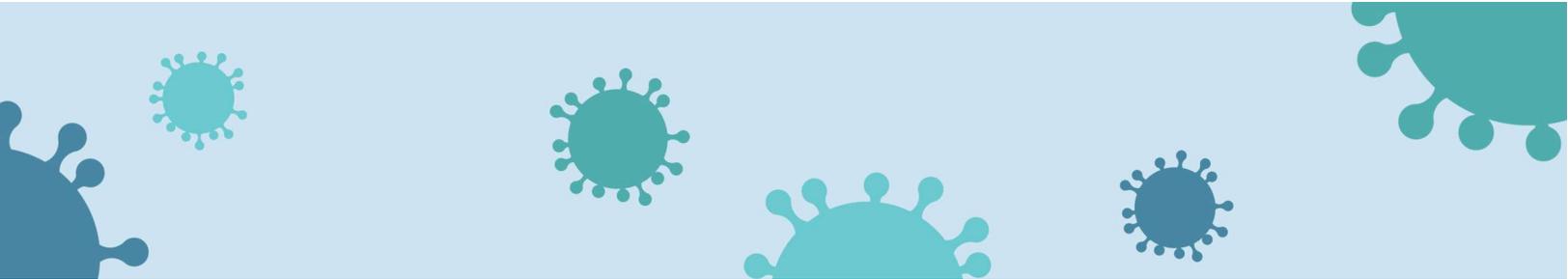
Pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

Quand peut-on arrêter l'isolement à la maison?

Si vous avez été identifié comme un contact d'un cas de COVID-19 ou que vous êtes de retour d'un voyage à l'étranger, consultez les consignes appropriées (voir les liens au début de ce document).

Attention :
 Les recommandations qui suivent doivent être appliquées à moins d'une recommandation différente de la santé publique.
 Si vous êtes un travailleur de la santé, communiquez avec votre milieu de travail pour recevoir les consignes pour la levée de l'isolement ou le retour au travail.

Situation		Quand arrêter l'isolement ¹⁻²
Vous n'avez pas eu de symptômes	Résultat négatif	Si vous n'avez pas eu de symptômes et que vous n'avez pas été identifié comme un contact à risque avec un cas confirmé de COVID-19, vous pouvez cesser l'isolement lors de la réception du résultat négatif.
	Résultat positif	En absence de symptômes, vous pouvez arrêter l'isolement, dès que 14 jours se sont écoulés depuis la date de ce prélèvement.
Vous avez ou avez eu des symptômes	Résultat négatif	Si vous n'avez pas été identifié comme un contact à risque avec un cas confirmé de COVID-19, vous pouvez arrêter l'isolement dès que vous n'avez plus de symptômes depuis au moins 24 heures à moins que le clinicien décide de répéter le test pour confirmer l'absence d'infection.
	Résultat positif	Vous pouvez arrêter l'isolement dès que 14 jours se sont écoulés depuis le début de vos symptômes et :



		<ul style="list-style-type: none">- que vous n’avez plus de fièvre depuis au moins 48 heures (sans avoir pris un médicament contre la fièvre);- et que vous n’avez plus de symptômes (excluant la toux et la perte de l’odorat, qui peuvent durer plus longtemps) depuis au moins 24 heures.
--	--	---

En cas de doute, contactez la ligne 1 877 644-4545 ou consultez le **Guide auto-soins** sur [Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus).



COVID-19
REGISTRE DU PERSONNEL
Questionnaire sur le retour au travail

Nom de l'entreprise :		Signature du travailleur :		Téléphone :	
Nom du travailleur :		Signature du travailleur :		Téléphone :	
Nom de la personne-ressource à contacter, en cas d'urgence :					

L'Institut national de la santé publique du Québec (INSPQ) évalue le danger associé à la COVID-19 pour la santé publique au Québec. Malgré ceci, nous souhaitons prendre des mesures préventives afin d'assurer la santé et la sécurité de tous les employés et visiteurs, leur entourage, ainsi qu'à l'environnement de travail.

Nous vous demandons de répondre à ce questionnaire afin d'évaluer que votre présence est sécuritaire au projet lors de votre retour au travail, et de remettre ce formulaire au responsable en santé et sécurité du travail (SST) ou au surintendant, si aucun responsable SST n'est affecté sur le chantier.

Toute personne qui retourne au chantier après avoir été en isolement de 14 jours doit remplir le présent formulaire.
Toutes informations mensongères pourraient amener à un congédiement ou à une dénonciation aux autorités compétentes.

NOM DU CHANTIER :

- Quelle est la date du début de la maladie aiguë? ____/____/____ (jj/mm/aaaa)
 1.1. Est-ce que la période de 14 jours est écoulée depuis le début de la maladie aiguë? Oui Non
- Avez-vous eu une absence de symptômes aigus depuis au moins 24 heures, excluant une toux résiduelle? Oui Non
- Avez-vous eu une absence de fièvre depuis au moins 48 heures sans la prise d'antipyrétiques (ex.: médicament contre la fièvre)? Oui Non

RÉSERVÉ (RECOMMANDATION) : Retour autorisé Retour refusé, motif: _____

Nom du responsable :	Signature :	Date :
----------------------	-------------	--------

Mise à jour: 15 avril 2020



Coronavirus (COVID-19)

9 juin 2020

Recommandations de santé publique Consignes à suivre pour la **personne qui présente** des symptômes de la COVID-19

Si vous présentez des symptômes tels que la fièvre, l'apparition ou l'aggravation d'une toux, une difficulté à respirer ou une perte subite de l'odorat sans congestion nasale avec ou sans perte de goût, il est possible que vous ayez la COVID-19, même si vous n'avez pas subi de test de détection. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître, comme un mal de gorge, un mal de tête, de la douleur musculaire, une fatigue intense, une perte importante de l'appétit, vomissements ou diarrhée. Nous vous demandons de suivre les consignes suivantes pour éviter de transmettre la COVID-19 aux autres personnes.

D'autres fiches sont disponibles. Assurez-vous de consulter la fiche appropriée à votre situation :

- [Consignes à suivre pour la personne qui a reçu un diagnostic de COVID-19](#)
- [Consignes à suivre pour la personne identifiée comme contact étroit d'un cas confirmé de COVID-19](#)
- [Consignes à suivre pour la personne en attente d'un test ou d'un résultat de test pour la COVID-19](#)
- [Consignes à suivre pour la personne de retour d'un pays étranger](#)

Restez à la maison

- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE, à la garderie ni dans aucun endroit public (ex. : magasin).
- Ne sortez pas prendre une marche.
- N'envoyez pas vos enfants au service de garde ou à l'école et avisez le milieu si ce n'est déjà fait.
- N'empruntez pas les transports publics.
- Si vous n'avez pas d'aide pour votre épicerie ou vos médicaments, vous pouvez utiliser les services de livraison à domicile de l'épicerie ou de la pharmacie et évitez le contact à moins de 2 mètres avec le livreur.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.



- Si vous habitez avec d'autres personnes qui n'ont pas de symptômes et qui n'ont jamais eu la COVID-19:
 - Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible.
 - Évitez d'être en contact avec les autres personnes de la maison. Si c'est impossible, gardez une distance d'au moins 2 mètres entre vous et les autres. Couvrez votre nez et votre bouche (voir encadré plus bas) si vous devez vous approcher à moins de 2 mètres.
 - Si possible, mangez et dormez seul dans une pièce de la maison.
 - Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est réservée. Sinon, désinfectez-la après chaque utilisation.
 - Recommandez aux personnes qui habitent avec vous de surveiller l'apparition de symptômes au cours des 2 prochaines semaines. Si des symptômes surviennent, elles devront appliquer les consignes de cette fiche.
 - Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).

Vous pouvez sortir à l'extérieur sur votre balcon ou dans votre cour privée, en vous assurant d'être à 2 mètres de toute autre personne.

Couvrez votre nez et votre bouche



- Si possible, utilisez un masque ou un couvre-visage pour vous couvrir le nez et la bouche :
 - quand une personne est dans la même pièce de la maison que vous, à moins de 2 mètres;
 - si vous devez quitter la maison pour des raisons médicales.
- Pour savoir comment fabriquer et utiliser un couvre visage, consultez la page [Port du masque ou couvre-visage dans les lieux publics en contexte de la pandémie de COVID 19.](#)

Couvrez votre toux et vos éternuements

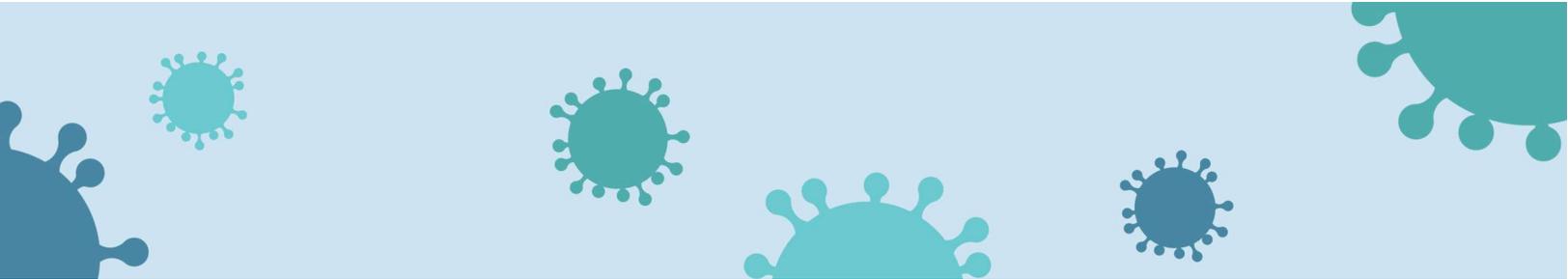


- Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le mouchoir en papier dans une poubelle dès que possible et lavez-vous les mains.
- Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, tousser ou éternuez dans le creux de votre coude.

Lavez vos mains souvent



- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon; frottez vos mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- Lavez aussi vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Fermez le couvercle de la toilette avant de peser sur la chasse d'eau et lavez vos mains.



Ne partagez pas vos objets personnels

- Ne partagez pas vos assiettes, ustensiles, verres, serviettes, draps et vêtements avec d'autres personnes.

Évitez les contacts avec les animaux

Rien n'indique que les animaux jouent un rôle significatif dans la propagation de la COVID-19. Cependant, quelques cas de transmission entre les humains et les animaux ont été identifiés. De plus, les animaux exposés au virus sont comparables à des surfaces qui peuvent être contaminées.

- Comme pour les personnes autour de vous, respectez les mesures d'hygiène à l'égard des animaux.
- Si possible, demandez à un autre membre de votre foyer de prendre soin de vos animaux. Sinon, lavez-vous les mains avant et après les soins donnés à un animal. Couvrez votre toux et vos éternuements.
- Si possible, gardez vos animaux à l'intérieur. À l'extérieur, utilisez une laisse ou un espace clôturé privé.
- Informez toute personne qui prend soin de vos animaux de limiter les contacts avec ceux-ci, de se laver les mains avant et après ces contacts, puis d'appliquer les mesures habituelles de prévention des maladies animales transmissibles à l'humain sur www.mapaq.gouv.qc.ca/zoonoses.
- Pour obtenir plus d'information, consultez les questions et réponses concernant les propriétaires ou gardiens d'un animal sur Québec.ca.

Surveillez vos symptômes et prenez votre température chaque jour

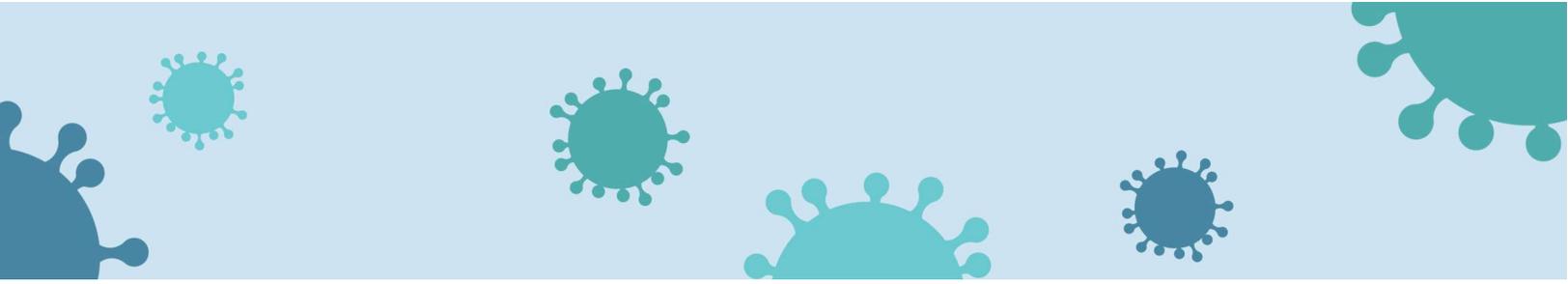
- Prenez votre température chaque jour, à la même heure, et notez-la.
- Si vous prenez un médicament contre la fièvre, attendez au moins 4 heures avant de prendre votre température.

Cela sera utile si vous avez besoin de consulter un professionnel de la santé.

Comment vous soigner

Dans la grande majorité des cas, vous pouvez vous soigner à la maison. Consultez le Guide autosoins. En général, il est recommandé de passer un test en présence de symptômes de la COVID-19, appelez d'abord à la ligne 1 877 644-4545. Vous serez orienté vers une ressource appropriée.

- Si vous devez vous présenter dans une clinique médicale ou un hôpital, portez un masque ou un couvre-visage et informez le personnel dès votre arrivée que vous avez des symptômes de la COVID-19.
- Si vous avez des symptômes graves comme une difficulté à respirer, un essoufflement important ou une douleur à la poitrine, signalez le 911 avant de vous rendre à l'urgence et avisez-les que vous avez des symptômes de la COVID-19.



Si une personne doit vous aider dans vos activités quotidiennes

(ex. : aide pour manger, aller à la toilette, vous déplacer dans la maison, etc.)

Idéalement, c'est toujours la même personne qui devrait vous aider. Cette personne devrait être âgée de moins de 70 ans, être en bonne santé et ne pas avoir de maladie chronique, comme une maladie cardiaque ou respiratoire, une insuffisance rénale, un diabète, une obésité importante (IMC > 40), un système immunitaire affaibli ou être en traitement pour un cancer.

Lorsqu'une autre personne est dans la même pièce que vous et à moins de 2 mètres, vous devez porter un masque ou un couvre-visage pour vous couvrir le nez et la bouche.

Avant de vous aider, la personne doit :

1. Se laver les mains;
2. Porter un masque ou un couvre-visage pour couvrir le nez et le bouche;
3. Porter des gants jetables.

Après vous avoir aidé, la personne doit :

4. Enlever ses gants et les jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants;
5. Se laver les mains;
6. Enlever son masque ou son couvre-visage
 - a. Placer le couvre-visage dans un sac fermé, hors de la portée des enfants, jusqu'à ce qu'il soit lavé normalement;
 - b. S'il s'agit d'un masque jetable, le mettre dans une poubelle fermée.
7. Se laver les mains encore une fois.

Précautions à prendre par la personne qui fait le lavage et le nettoyage à la maison

Les draps, serviettes et vêtements de la personne malade, de même que les couvre-visages utilisés pour couvrir le nez et la bouche, peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison. Toutefois, s'ils sont très souillés, par exemple par des vomissements, les laver séparément.

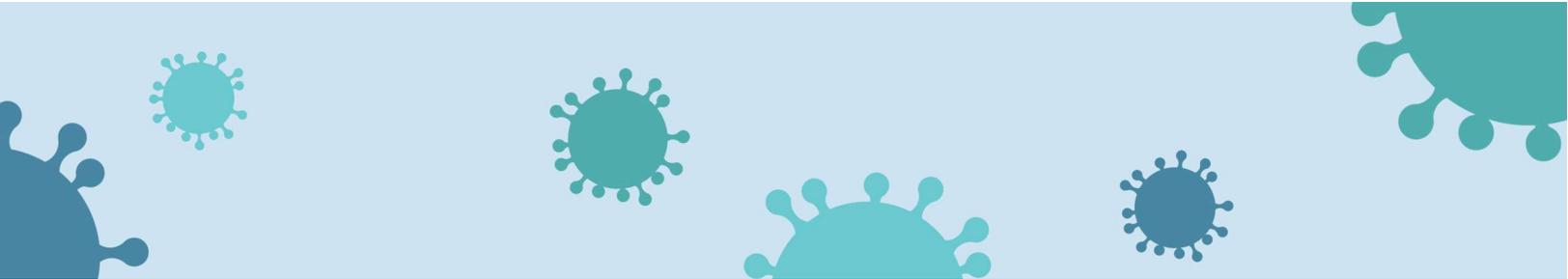
- Lavez à l'eau chaude.
- Portez des gants jetables (évitez le contact direct des vêtements, draps et serviettes de la personne malade avec votre peau et vos vêtements).
- Ne secouez pas le linge sale.

Les ustensiles et la vaisselle utilisés par la personne malade doivent être nettoyés avec votre savon à vaisselle habituel et de l'eau ou au lave-vaisselle.

Les déchets de la personne malade peuvent être jetés avec les vidanges de la maison dans une poubelle avec un sac. Fermez bien le couvercle de la poubelle ou le sac de vidanges.

Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon et de l'eau :

- Après tout contact avec la personne malade ou avec des objets ou des surfaces qu'elle a touchés (ex. : table de chevet, vaisselle, etc.).



- Avant et après la préparation de la nourriture, avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.

Nettoyez et désinfectez au moins une fois par jour :

- Les surfaces et objets fréquemment touchés par la personne malade (ex. : poignées, table de chevet, cadre de lit et autres meubles de sa chambre).
- La salle de bain et la toilette.

Si la surface est propre, appliquez le désinfectant.

Sinon, nettoyez avec de l'eau et du savon pour éliminer les saletés. Rincez à l'eau claire puis essuyez avec une serviette propre avant d'appliquer le désinfectant.

Laissez la solution désinfectante agir quelques minutes (selon les directives du fabricant) avant d'essuyer toute trace de produit à l'aide d'un linge propre.

Pour le nettoyage :

- Portez des gants imperméables lors du nettoyage.
- Lavez vos mains et vos avant-bras avant de mettre vos gants et après les avoir retirés.
- Lavez les gants avec de l'eau et du détergent puis séchez-les ou remplacez-les par une nouvelle paire au besoin.
- Lavez vos mains à nouveau.

Produits pour le nettoyage et la désinfection

Pour nettoyer, utilisez de l'eau et du savon ou des produits de nettoyage à usage domestique. Pour désinfecter, utilisez votre désinfectant habituel ou préparez un mélange contenant 1 partie d'eau de Javel domestique et 9 parties d'eau froide (ex. : 1 tasse d'eau de Javel et 9 tasses d'eau).

Dans la mesure du possible, les endroits réservés à la personne malade devraient être nettoyés et désinfectés par cette dernière.

Vous pouvez contacter le service Info-Social 811 (consultation téléphonique psychosociale 24/7) si vous vivez :

- du stress, de l'anxiété;
- des réactions émotives qui perdurent (pleurs fréquents, irritabilité, etc.);
- un sentiment de panique;
- des idées qui tourment sans arrêt dans votre tête : cela vous envahit et vous fait peur;
- des répercussions sociales de la maladie.

Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils, selon vos besoins.

COVID-19 et isolement à la maison

Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une maladie causée par le nouveau coronavirus.

Quels sont les symptômes?

Les principaux symptômes sont la fièvre, l'apparition ou l'aggravation d'une toux et une difficulté à respirer ou une perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître : mal de gorge, mal de tête, douleur musculaire, fatigue intense, perte importante de l'appétit, vomissements et diarrhée.

Comment se transmet la COVID-19?

Elle se transmet d'une personne à une autre par le contact avec les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne malade parle, tousse ou éternue. Une personne qui n'a pas de symptômes peut transmettre la COVID-19 sans le savoir. La transmission par des surfaces ou des objets contaminés est possible, mais ne représente pas le mode de transmission principal. Il est aussi possible que le virus soit transmis par les selles.

Pourquoi est-il important de respecter les recommandations d'isolement à la maison?

Pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

Quand peut-on arrêter l'isolement à la maison?

Si vous avez été identifié comme un contact d'un cas de COVID-19 ou que vous êtes de retour d'un voyage à l'étranger, consultez les consignes appropriées (voir les liens au début de ce document).

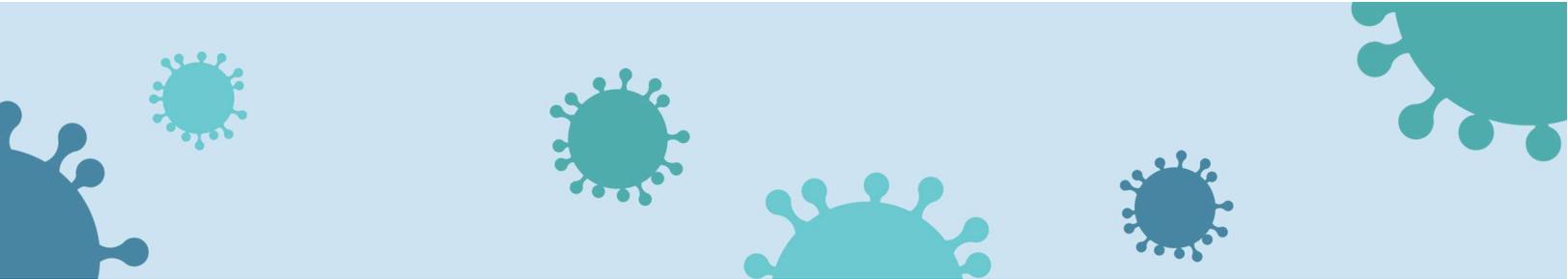
Attention :

Les recommandations qui suivent doivent être appliquées à moins d'une recommandation différente de la santé publique.

Si vous êtes un travailleur de la santé, communiquez avec votre milieu de travail pour recevoir les consignes pour la levée de l'isolement ou le retour au travail.

Situations		Quand arrêter l'isolement ¹⁻²
Vous avez passé un test pour la COVID-19	Résultat positif	Vous pouvez arrêter l'isolement dès que 14 jours se sont écoulés depuis le début de vos symptômes et : <ul style="list-style-type: none">– que vous n'avez plus de fièvre depuis au moins 48 heures (sans avoir pris un médicament contre la fièvre); et– que vous n'avez plus de symptômes (excluant la toux et la perte de l'odorat, qui peuvent durer plus longtemps), depuis au moins 24 heures.
	Résultat négatif	Il est possible qu'un 2 ^e test vous soit recommandé pour confirmer l'absence de COVID-19. Si le 2 ^e test n'est pas nécessaire ou qu'il est négatif, vous pouvez arrêter l'isolement 24 heures après la fin de vos symptômes.





Voici la liste des accessoires à nettoyer dont le travailleur est responsable :

#	Description	Responsable	Fréquence (minimum)
1.	Petits outils en général	Travailleur utilisateur	Après chaque usage
2.	Gants de travail	Travailleur utilisateur	1x/quart de travail
3.	Crème solaire	Travailleur utilisateur	1x/quart de travail
4.	Visière	Travailleur utilisateur	1x/quart de travail
5.	Volant et équipement de machinerie lourde ou de tout autre véhicule	Travailleur utilisateur	1x/quart de travail ou entre chaque utilisateur
6.	Radio	Travailleur utilisateur	1x/quart de travail ou entre chaque utilisateur
7.	Poignée du coffre à outils	Travailleur utilisateur	1x/quart de travail
8.	Clavier d'ordinateur	Travailleur utilisateur	1x/quart de travail
9.	Téléphone et cellulaire	Travailleur utilisateur	1x/quart de travail
10.	Bureaux individuels	Travailleur utilisateur	1x/quart de travail