

Ensemble au travail et en santé !



Tout autant que vous, nous avons le souci de la santé de vos employés.

Notre équipe en santé et mieux-être vous offre gracieusement ce guide générique que vous pourrez personnaliser à votre guise afin d'encadrer le retour sur les lieux de travail.



Programme santé
en milieu de travail

La Capitale 
Assurance et services financiers

TABLE DES MATIÈRES

Mode de transmission de la COVID-19.....	2
Contact entre individus	2
Contact avec différentes surfaces et transport de matériel	2
Responsabilités de l'employeur et de l'employé.....	2
Contrôle des risques.....	2
Mesures d'hygiène initiées par votre employeur	2
Exclusion des personnes symptomatiques des lieux de travail	2
Bonnes pratiques générales à appliquer	3
Règles à suivre et à respecter dans les édifices	3
Affichage.....	3
Entrée dans l'édifice	3
Déplacements dans l'édifice	3
Postes de travail et réunions	3
Espaces communs.....	3
Pauses et repas.....	3
Ascenseurs et escaliers	3
Visiteurs externes	3
Autres règles.....	3
Règles à suivre dans l'exercice de vos fonctions	4
Modification des méthodes de travail	4
Lavage des mains	4
Distanciation physique	4
Utilisation des lingettes nettoyantes.....	5
Équipement de protection individuelle	5
Utilisation du masque	5
Règles à suivre concernant les voyages.....	6
Règles à suivre en cas de maladie avec symptômes grippaux	6

Mode de transmission de la COVID-19

Contact entre individus

Le virus se propage entre autres par les gouttelettes d'une personne infectée, symptomatique ou non, lorsque celle-ci tousse ou éternue.

Le virus peut également se propager par contact des mains. Ainsi, se toucher la bouche, le nez ou les yeux après avoir eu un contact avec une personne infectée ou une surface contaminée peut amener à développer la COVID-19.

Contact avec différentes surfaces et transport de matériel

Le virus de la COVID-19 ne survit pas longtemps sur les objets : quelques heures sur les objets inertes à surfaces sèches et quelques jours sur les objets inertes à surfaces humides.

Responsabilités de l'employeur et de l'employé

Ayant la responsabilité de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et la santé de tous au travail, **l'employeur doit :**

- Faciliter la gestion de l'horaire pour les employés ne pouvant se présenter au travail pour cause de maladie ou parce que les enfants doivent rester à la maison ;
- Mettre en place des mesures permettant le lavage des mains, le respect de l'étiquette respiratoire ainsi que la distanciation physique ;
- Assurer un nettoyage fréquent des surfaces souvent touchées ;
- Élaborer un plan de lutte contre les pandémies adapté au milieu de travail.

L'employé doit :

- Prendre les mesures nécessaires pour protéger sa santé, sa sécurité et celle de ses collègues sur le lieu de travail ;
- Respecter et appliquer les mesures de prévention mises en place par l'employeur ;
- Déclarer tout symptôme ressenti ou voyage effectué.

Contrôle des risques

Mesures d'hygiène initiées par votre employeur

- Désinfection complète et continue des aires communes de nos immeubles ;
- Intensité et fréquence de nettoyage des aires communes et des étages adaptées à la situation actuelle ;
- Stations de désinfection des mains ou de gel désinfectant dans un emplacement central sur chaque étage ;
- Matériel nécessaire au nettoyage disponible sur chaque étage des édifices ;
- Limitation du nombre de personnes admises en même temps dans les ascenseurs et salles de bain communes ;
- Affichage des précautions à prendre et des règles à suivre pour prévenir la propagation du virus, placé bien en évidence dans nos immeubles.

Exclusion des personnes symptomatiques des lieux de travail

Vous ne devez pas vous présenter au travail si :

- Vous présentez des symptômes de la COVID-19 ;
- Un membre de votre foyer est symptomatique, en attente de résultats ou a contracté la COVID-19 ;
- Un membre de votre foyer travaille avec des personnes atteintes ou en attente de résultats de la COVID-19.

Avisez immédiatement votre gestionnaire, qui suivra les étapes du protocole établi auprès des Ressources humaines.



Isolez-vous et contactez le service des ressources humaines

Bonnes pratiques générales à appliquer

- Se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, en utilisant des mouchoirs ou son coude ;
- Utiliser des mouchoirs à usage unique seulement et jeter ceux-ci après utilisation ;
- Éviter de se toucher la bouche ou les yeux avec les mains, qu'elles soient gantées ou non ;
- Nettoyer les outils et les équipements utilisés après chaque quart de travail ou lorsqu'ils doivent être partagés.

Règles à suivre et à respecter dans les édifices

Affichage

Des affiches et des panneaux de signalisation sont visibles dans les édifices.

Veuillez en tout temps vous assurer de bien lire les indications qui s'y trouvent. Il est de votre responsabilité de les respecter.

Entrée dans l'édifice

À noter que le processus d'entrée pourrait être différent d'un site à l'autre.

Veuillez respecter les directives données sur place, appliquer en tout temps 2 mètres de distance entre les individus et laver vos mains dès votre arrivée.

Déplacements dans l'édifice

Respectez l'affichage au sol afin de limiter les contacts. Évitez tout regroupement d'employés sur les étages pour limiter les risques de propagation.

Postes de travail et réunions

Évitez tout regroupement au poste de travail d'un employé afin de ne pas gêner la circulation et de faciliter le respect de la distanciation physique. Préférez les rencontres virtuelles aux rencontres dans les salles de réunions.

Espaces communs

La distanciation physique de 2 mètres doit être respectée en tout temps dans les aires communes comme la cafétéria, les halls d'entrée et les stationnements.

Pauses et repas

Conservez une distance de 2 mètres avec vos collègues sur les heures de repas et durant les pauses. Les micro-ondes sont inaccessibles jusqu'à nouvel ordre. L'employé devra fournir son matériel pour les repas chauds, par exemple un thermos.

Nous vous recommandons d'apporter pour la journée :

- Lunch froid ou lunch chaud (dans un thermos) ;
- Boîte à lunch ;
- Bouteille d'eau et breuvage.

À noter que les réfrigérateurs ne sont pas accessibles. Vous devrez donc garder votre lunch, votre bouteille d'eau et autre aliment ou breuvage à votre poste de travail.

Ascenseurs et escaliers

Un nombre maximum de personnes à la fois est autorisé dans l'ascenseur. Les escaliers restent accessibles à tous selon un horaire prioritaire. Vérifiez les indications selon l'affichage sur place et respectez les priorités.

Visiteurs externes

Il est interdit de recevoir des visiteurs tant que le présent protocole est en vigueur.

Autres règles

- Il est interdit de faire livrer des colis personnels au travail ;
- Il n'est pas permis d'utiliser le poste de travail ni le matériel d'un autre employé ;
- Si vous êtes amené, dans le cadre de votre travail, à vous déplacer dans des établissements externes à ceux de votre organisation, vous devez respecter les règles mises en vigueur dans l'établissement en question. S'il n'y en a pas, suivez celles dictées dans le présent guide.

Règles à suivre dans l'exercice de vos fonctions

Modification des méthodes de travail

- Évitez de partager des objets, par exemple des crayons, avec d'autres personnes. Si vous devez partager des objets avec d'autres personnes, il est nécessaire de les désinfecter entre chaque utilisation avec les produits de nettoyage ou de désinfection appropriés fournis par l'employeur ;
- À la fin de la journée, il est important de procéder au nettoyage et à la désinfection des objets utilisés.

Lavage des mains

Afin de se protéger du virus, il est nécessaire de se laver régulièrement les mains avec de l'eau tiède et du savon pendant au moins 20 secondes.

Si vous ne pouvez pas vous laver les mains avec du savon,

désinfectez-les avec une solution hydroalcoolique à 60 % (Purell). Des stations de désinfection des mains sont disponibles sur chaque étage.

Vous devez vous laver les mains :

- En arrivant et en quittant le lieu de l'activité ;
- Avant et après avoir mangé ;
- Avant et après les pauses ;
- Après avoir manipulé quelque chose de fréquemment touché (par exemple un clavier) ;
- Après avoir toussé, éternué ou vous être mouché ;
- Avant de vous toucher le visage (yeux, nez, bouche) ;
- Lors du passage à la salle de bain ;
- Avant de fumer et après avoir fumé.

Distanciation physique

Autant que possible, une distance minimale de 2 mètres doit être conservée entre les personnes en tout temps au travail. Cette distance doit également être maintenue pendant les pauses et l'heure du dîner. Les contacts physiques, comme les poignées de main, sont à proscrire.



Mouillez-vous les mains avec de l'eau tiède



Appliquez du savon



Pendant au moins 20 secondes, assurez-vous de laver :



la paume et le dos de chaque main



entre les doigts



sous les ongles



les pouces

Pour un lavage des mains optimal



Rincez-vous bien les mains



Séchez-vous bien les mains avec un essuie-tout



Fermez le robinet à l'aide d'un essuie-tout



Vidéo démonstrative du lavage des mains par le magazine Protégez-Vous

Il peut arriver que le respect de la distanciation physique ne soit pas possible pour une courte période en raison du travail à effectuer. L'employé doit alors éviter de toucher son visage et doit tousser dans son coude.

Le port du masque est obligatoire en tout temps, sauf à votre station de travail.

Utilisation des lingettes nettoyantes

Les lingettes sont un des outils à votre disposition pour avoir un environnement de travail sécuritaire.

Utilisez les lingettes pour nettoyer les éléments fréquemment utilisés, par exemple :

- Clavier
- Calculatrice
- Souris
- Stylos
- Accoudoirs
- Bouteille d'eau

Avant de commencer votre journée, vous devez :

- Passer une lingette sur les éléments précédemment mentionnés ;
- Jeter la lingette dans une poubelle après utilisation ;
- Désinfecter vos mains avec une solution hydroalcoolique.

Après l'utilisation du poste de travail :

- Refaire le nettoyage en répétant les étapes précédentes.

Équipement de protection individuelle

Il n'est pas recommandé pour un travailleur de porter un équipement de protection individuelle (EPI) spécifique pour se protéger de la COVID-19 lorsque la distanciation physique de 2 mètres est possible et respectée.

L'utilisation de gants ne protège pas entièrement contre la COVID-19. Les employés doivent donc éviter en tout temps de toucher leur visage, qu'ils portent des gants ou non.

Utilisation du masque

Le port du masque est obligatoire lors des déplacements. Vous pourrez l'enlever uniquement à votre station de travail. Le masque agit comme une barrière empêchant le virus de se répandre dans l'environnement de celui qui le porte.

Le niveau de protection des masques chirurgicaux dépend de plusieurs facteurs.



Recouvrez complètement le nez et la bouche avec le masque ;



Ajustez adéquatement la bande métallique au niveau nasal (voir vidéo) ;



S'il y a lieu, **assurez-vous de vous être rasé dans les 24 dernières heures** pour une meilleure protection ;



Positionnez convenablement le masque avant le début de l'activité pour éviter d'avoir à le manipuler pendant l'activité, de façon à réduire le risque de contamination par les mains ou les gants ;



Retirez le masque s'il devient humide, endommagé ou souillé par du sang ou autres liquides biologiques ;



Manipulez toujours le masque par les élastiques ou les cordons, notamment lorsque vous le retirez ;



Ne portez qu'une seule fois le masque puis jetez-le après utilisation ;



Ne laissez pas le masque pendre au cou ou à l'oreille ;



Ne réutilisez pas un masque à usage unique.

Pour une protection optimale



Vidéo démonstrative par le ministère de la Santé et des Services sociaux

Règles à suivre concernant les voyages

Toute personne revenant d'un voyage hors du Canada doit obligatoirement s'isoler pour une période de 14 jours en vertu de la Loi sur la mise en quarantaine (fédérale).

Votre employeur ne peut vous empêcher de voyager à titre personnel. **Si vous avez effectué un séjour dans un pays étranger ou avez participé à une croisière, veuillez le déclarer aux Ressources humaines** et en informer votre supérieur immédiat.

Si vous pouvez travailler à domicile pendant les 14 jours suivant votre retour, prenez une entente avec votre gestionnaire. Si vous ne pouvez travailler à partir de la maison, veuillez noter que pendant les 14 jours d'isolement, vous ne serez pas rémunéré par l'employeur.

Règles à suivre en cas de maladie avec symptômes grippaux

L'employé qui présente les symptômes ci-dessous doit respecter une période de quarantaine de 14 jours. Les symptômes peuvent être légers et s'apparenter à ceux du rhume ou être plus sévères et ressembler à une pneumonie et à de l'insuffisance pulmonaire.

- Fièvre (plus de 38 °C)
- Apparition ou aggravation d'une toux
- Difficultés respiratoires
- Courbatures
- Perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale (anosmie) avec ou sans perte de goût (agueusie)

Le travail à distance est privilégié pendant cette période. Pour les employés dont le travail est requis au bureau, l'employeur évaluera des options pour assurer la quarantaine de l'employé.



Outil d'auto-évaluation des symptômes COVID-19, disponible sur le site Web du Gouvernement du Canada

Si vous présentez des symptômes, vous devez aviser les Ressources humaines (ou demander à votre gestionnaire de le faire), en précisant votre nom, la date de mise en quarantaine et l'emplacement de votre bureau afin de le faire désinfecter.

Avant d'envisager un retour au travail, TOUTES les conditions suivantes doivent être remplies :

- Isolement à la maison pour 14 jours après le début des symptômes ;
- Absence de fièvre depuis 48 heures (sans prise de médicaments contre la fièvre) ;
- Absence de symptômes aigus depuis 24 heures (excluant toux, anosmie ou agueusie résiduelle).

La COVID-19 fait désormais partie de notre réalité. Nous devons apprendre à vivre avec le virus en modifiant nos habitudes de travail afin d'assurer un environnement de travail sain et sécuritaire pour soi et pour ceux qui nous entourent.

Références :

CNESST. *Guide de normes sanitaires en milieu de travail – COVID-19*, [Fichier PDF], 2020. [www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Documents/DC100-2146-Guide-Prevention-Covid19.pdf]

CRHA. *GÉRER LE RETOUR AU TRAVAIL Informations et recommandations à l'intention des employeurs*, [Fichier PDF], 2020. [www.portailrh.org/covid19/PDF/CRHA_Guide_RetourTravail.pdf]

GOUVERNEMENT DU CANADA. *Prise en charge par la santé publique des cas de maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) et des contacts qui y sont associés*, [En ligne], mis à jour le 10 avril 2020. [www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/professionnelssante/directives-provisoires-cas-contacts.html]

INSPQ. *Formation : COVID-19 et santé au travail*, [www.inspq.qc.ca/covid-19/formations/sante-au-travail]



Programme santé
en milieu de travail



Assurance et services financiers