



# MESURES PRÉVENTIVES PERSONNELLES

**POUR TOUS LES GESTIONNAIRES, LES EMPLOYÉS, LES EMPLOYÉS OCCASIONNELS,  
LES ÉTUDIANTS ET LES AGENTS CONTRACTUELS DANS L'ADMINISTRATION PUBLIQUE  
CENTRALE DE LA FONCTION PUBLIQUE FÉDÉRALE DU CANADA**

## DEMEUREZ AU COURANT

- Visitez le site de la maladie coronavirus (COVID-19)** et soyez prêts à suivre les conseils de la santé publique.
- Consultez les renseignements fournis par l'autorité de santé publique locale, provinciale et territoriale.
- Utilisez **l'outil d'auto-évaluation** des symptômes de la COVID-19 du gouvernement du Canada.
- Les activités de rétablissement COVID-19 seront graduelles et accomplies par étape afin de permettre **l'éloignement physique**; veuillez noter qu'il ne sera pas possible pour l'instant de retourner à l'occupation complète de l'immeuble ou du lieu de travail.

## RESTEZ À LA MAISON QUAND VOUS ÊTES MALADE

- Si vous avez une toux nouvelle ou qui s'aggrave, de l'essoufflement ou des difficultés respiratoires, une température égale ou supérieure à 38°C, de la fièvre, des frissons, si vous ressentez de la fatigue ou faiblesse, des douleurs musculaires ou corporelles, une nouvelle perte d'odeur ou de goût, des maux de tête, des symptômes gastro-intestinaux (douleurs abdominales, diarrhée, vomissements), si vous vous sentez très mal ou si vous présentez tout autre **symptôme** nouveau ou qui s'aggrave :
  - ▶ Restez à la maison, même si vous avez des symptômes légers. Ne vous rendez pas sur votre lieu de travail.
  - ▶ Si vous êtes sur votre lieu de travail, tout de suite:
    - Informez votre superviseur ou le contact le plus approprié.
    - Auto-isolez-vous dans un espace séparé ou une zone désignée, si possible, jusqu'à ce que vous pouvez retourner à la maison.
    - Après que vous avez quitté, informez la santé publique locale ou votre fournisseur de soins de santé aux fins d'évaluation approfondie et de conseils supplémentaires.
  - ▶ Appelez le 9-1-1 ou les services d'urgence si les symptômes mettent votre vie en danger.

## MAINTENIR DE BONNES PRATIQUES PRÉVENTIVES AU TRAVAIL, À LA MAISON ET DANS LA COMMUNAUTÉ

- Gardez une **distance physique** en restant à plus de 2 mètres (6 pieds) des autres en tout temps.
- Les coronavirus se transmettent le plus souvent d'une personne infectée, même si les symptômes sont légers ou si une personne n'a aucun symptôme, par des gouttelettes respiratoires générées lorsque vous toussez ou éternuez. Rire, chanter, ou parler avec enthousiasme peut également générer des gouttelettes respiratoires. Il faut toujours maintenir une distance physique de 2 mètres par rapport aux autres personnes autant que possible, car la transmission peut se produire lorsque ces gouttelettes atterrissent directement dans vos yeux, sur votre nez ou votre bouche.

- Lavez-vous les mains** régulièrement au cas où vous auriez touché quelque chose contaminé par le virus, et, par après, vous pouvez toucher votre bouche, votre nez ou vos yeux. Lavez vos mains pendant au moins 20 secondes avec du savon et de l'eau tiède et si le savon et l'eau tiède ne sont pas disponibles utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool:
  - ▶ Au début des quarts de travail,
  - ▶ Après avoir touché des objets partagés tels que des poignées de porte, des boutons d'ascenseur, des boîtes, des presse-papiers, des stylos et des papiers, etc.,
  - ▶ Avant de préparer de la nourriture, de manger ou de boire,
  - ▶ Après avoir préparé de la nourriture et nettoyé après les repas,
  - ▶ Après avoir utilisé les toilettes,
  - ▶ Après avoir utilisé le transport en commun,
  - ▶ Après avoir utilisé l'ascenseur,
  - ▶ Avant l'entrée et à la sortie d'une salle de conférence,
  - ▶ Après avoir manipulé des ordures,
  - ▶ Avant de quitter votre espace de travail et votre lieu de travail, et
  - ▶ Lavez-vous les mains encore lorsque vous retournez à la maison.
- Utilisez une bonne étiquette pour la toux et les éternuements (par exemple, éternuez et toussez dans votre manche, pas dans votre main).
- Si vous utilisez un mouchoir en papier, n'oubliez pas de le jeter dans une poubelle doublée de sac en plastique dès que possible et de vous laver les mains par la suite. Lorsque le savon et l'eau ne sont pas disponibles, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Évitez les contacts étroits avec les personnes malades.
- Utilisez des formes alternatives pour saluer quelqu'un autre que serrer la main (par exemple, un hochement de tête ou saluer de la main).
- Concentrez-vous sur l'utilisation de documents numériques et évitez de partager des documents papier.
- Nettoyez et désinfectez** régulièrement les surfaces avec des produits désinfectants tels que des lingettes au début et à la fin de chaque journée. Au travail, cela pourrait inclure le nettoyage de votre poste de travail, téléphone, claviers d'ordinateur, accoudoirs de chaise, fournitures et tout autre équipement ou outil de travail.
- Nettoyez les véhicules entre les utilisateurs (clés, volant, changement de vitesse, commandes, évents, ceintures, sièges, poignées de porte intérieures et extérieures, etc.).

## ÉVITEZ DE PROPAGER LE VIRUS

- Restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien, si vous êtes malade ou si vous pensez être malade.
- Évitez de toucher votre visage, vos yeux, votre nez ou votre bouche.
- Évitez de toucher les surfaces à contact élevé, et si possible, assurez-vous de pratiquer l'hygiène des mains par la suite.
- Évitez autant que possible de garder des objets personnels sur votre lieu de travail.
- Limitez la participation aux rassemblements et restez bref sur les interactions en personne.
- Si vous prenez soin d'une personne atteinte de la **COVID-19**, vous devez vous isoler. Dans la mesure du possible, évitez d'être en contact étroit avec une personne qui est en quarantaine ou qui a/ou est soupçonnée d'avoir le COVID-19.
- Évitez de partager des appareils de communication, **des équipements de protection individuelle**, des masques non médicaux/ couvre-visages en tissu, des cigarettes ou des équipements de vapotage.
- En milieu de travail, la protection des employés et des clients commence par l'éloignement physique de deux mètres des autres (grand public, clients et collègues) si possible (y compris pendant les pauses et les repas), la mise en place de barrières physiques (voir la fiche de conseils no 2) et la modification des flux et des processus de travail (voir la fiche de conseils no 3).
- Dans certains milieux de travail, il est difficile de maintenir constamment une distance de 2 mètres entre collègues et clients. Dans ces cas, les employés devraient discuter avec leurs gestionnaires afin d'établir les mesures appropriées pour assurer leur santé et leur sécurité.

- Lorsque toutes autres mesures sont épuisées, peu pratiques ou impossibles, **les masques non médicaux et/ou les couvre-visages en tissu** offrent une mesure supplémentaire qui peut être utilisée pour protéger ceux qui vous entourent. Ils doivent être portés lorsque l'éloignement physique est impossible ou imprévisible. Les avantages de l'utilisation sont plus grands lorsque le risque de transmission virale est plus élevé (p. ex. la transmission communautaire locale, les lieux publics très fréquentés où vous pourriez ne pas être en mesure de contrôler vos contacts avec les autres). Les bénéfices sont marginaux lorsque le risque de transmission virale est plus faible (p. ex. transmission limitée dans la communauté, dans un milieu privé ou un lieu de travail où vous pouvez contrôler l'éloignement physique et limiter votre contact avec les autres).
  - ▶ En considérant les défis de maintenir une distance de deux mètres des autres personnes en tout temps, les ministères/agences fourniront des masques non médicaux et/ou des couvre-visages en tissu avec des directives sur la meilleure façon de les utiliser et de les éliminer.
  - ▶ Les masques non médicaux ou les couvre-visages en tissu seuls ne peuvent pas prévenir la propagation de la COVID-19. Continuez d'observer les mesures de protection et de prévention de la transmission de la COVID-19 tels que de se **laver souvent les mains**, rester à la maison lorsque vous êtes malades, se couvrir la bouche et le nez lorsque vous toussez ou éternuez et l'éloignement physique lorsque c'est possible.
  - ▶ Veuillez noter que les masques non médicaux et les couvre-visage en tissu ne sont pas des **équipements de protection individuelle (EPI)** car ils protègent les autres des gouttelettes infectieuses et non la personne qui le porte.
  - ▶ Les conseils de la santé publique locale en ce qui concerne de porter un masque non médical ou un couvre-visage en tissu peut varier d'une juridiction à l'autre d'après l'épidémiologie locale.
  - ▶ Les masques non médicaux ou les couvre-visages en tissu ne doivent pas être placés sur toute personne qui a de la difficulté à respirer, qui est inconsciente, incapable ou dans l'impossibilité d'enlever le masque sans aide, ou les jeunes enfants de moins de 2 ans.
  - ▶ C'est important que les **masques non médicaux ou les couvre-visage en tissu** soient bien ajustés, soient utilisés en toute sécurité et soient éliminés correctement.
  - ▶ Assurez-vous de lire les directives sur la meilleure **façon d'enlever, de nettoyer et d'éliminer un masque non médical ou un couvre visage en tissu**, ou voir cette **vidéo**. Si les employés prévoient la réutilisation d'un masque non médical ou un couvre-visage en tissu, ils doivent le placer temporairement dans un sac en papier ou une enveloppe propre entre utilisations pendant la journée de travail jusqu'à ce que le masque non-médical peut être nettoyé dans une machine à laver à l'eau chaude. Les masques non-médicaux qui ne peuvent pas être lavés doivent être jetés et remplacés dès qu'ils sont humides, souillés ou froissés. Jeter les masques correctement dans une poubelle doublée d'un sac en plastique et ne pas laisser les masques jetés sur les lieux de travail ou dans les véhicules de flotte.

## DEMANDEZ DE L'AIDE SI VOUS AVEZ DES MALAISES

- Recherchez des services médicaux s'ils sont nécessaires.
- Si vous êtes en détresse ou si vous souhaitez prendre rendez-vous avec un professionnel de la santé mentale, communiquez avec le **programme d'aide aux employés** (PAE) de votre ministère ou de votre agence pour obtenir des conseils auprès d'un professionnel de la **santé mentale** (également disponible dans la plupart des ministères et organismes pour les membres de la famille immédiate des employés).
- Dans un cas d'urgence, composez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre centre d'urgence local.

Renseignements de la santé publique : [canada.ca/coronavirus](http://canada.ca/coronavirus)

Renseignements à l'intention des employés du gouvernement du Canada: [canada.ca/coronavirus-fonctionpublique](http://canada.ca/coronavirus-fonctionpublique)

Santé mentale et COVID-19 pour les fonctionnaires: [canada.ca/fr/gouvernement/fonctionpublique/covid-19/protegez-sante-mentale.html](http://canada.ca/fr/gouvernement/fonctionpublique/covid-19/protegez-sante-mentale.html)