

MESURES DE PRÉVENTION ET CONSEILS SUR LE COVID-19 POUR LES TRAVAILLEURS ET TRAVAILLEUSES

Si vous avez des signes et des symptômes de COVID-19 ou si vous avez eu des contacts avec des personnes infectées, **consultez un médecin à l'établissement de santé le plus proche de votre domicile.**

- > Restez isolé pendant 14 jours, aussi loin que possible des autres personnes dans votre maison ou votre hébergement collectif dans lequel vous êtes installé(e)
- > Communiquez avec l'entreprise où vous travaillez par téléphone ou par voie électronique.

- > Votre rémunération doit être maintenue pendant la période de congé.
- > Après la période d'isolement, s'il n'y a pas de symptômes, consultez le service médical de votre municipalité ou de votre entreprise pour un retour au travail en toute sécurité.

Restez à l'ÉCOUTE de ces signes et symptômes :



Fièvre



Toux



Frisson



Mal de gorge



Mal de tête



Nez qui coule



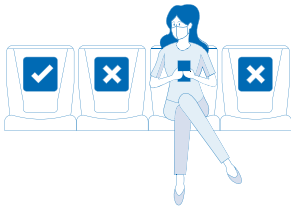
Essoufflement ou difficulté à respirer



Perde du goût ou de l'odorat

Vous POURREZ également sentir :

- > Douleur musculaire
- > Fatigue ou faiblesse
- > Congestion nasale
- > Diarrhée



Utilisez un masque en tissu ou un masque chirurgical sur la bouche et le nez en milieu de travail ou en public, y compris dans les transports.

- > Portez votre masque près de votre visage, mais confortablement, en l'ajustant sur les côtés.
- > Lorsque vous retirez le masque, évitez de toucher les yeux, le nez ou la bouche et lavez vos mains immédiatement.
- > Lavez ou remplacez le masque après utilisation.
- > Remplacez le masque lorsqu'il est mouillé ou sale.
- > Essayez de garder une distance de 1 mètre des autres personnes, même si vous portez un masque en tissu.
- > Continuez à utiliser l'équipement de protection individuelle (EPI) nécessaire à votre travail.
- > Ne partagez jamais l'utilisation d'EPI, des masques en tissu ou de masques chirurgicaux avec vos collègues pendant les activités.

Procédures **CORRECTES** pour la pose de masques de protection



SOURCE : ANVISA-MINISTÈRE DE LA SANTÉ

Essayez de garder une distance minimale de 1 mètre des autres personnes au travail et en public, y compris les transports :

- > Évitez d'être près d'autres personnes dans les transports, dans les vestiaires, les salles à manger, aires de repos, couloirs, escaliers, ascenseurs et entrées et sorties ;
- > Évitez les câlins, les baisers, les poignées de main et les conversations inutiles ;
- > Restez loin des autres pendant que vous parlez.
- > Ne partagez pas de serviettes, de produits personnels, de boissons ou de nourriture avec vos collègues ;
- > Évitez de toucher les surfaces de contact fréquentes telles que les boutons de levage, les poignées et les mains courantes ;
- > Si dans votre travail n'est pas possible de maintenir une distance minimale d'un mètre, en plus de l'utilisation de masque en tissu ou chirurgical ;
 - » vérifiez l'existence de cloisons imperméables pour la séparation des autres lieux de travail ou du public ; ou
 - » utilisez une protection visière facial (face shield) ou des lunettes à fermeture latérale.

Ne touchez pas vos yeux, votre nez, votre bouche ou votre visage :

- > Avec des mains non lavées ;
- > Pendant que vous portez des gants ;
- > En ajustant ou en enlevant le masque facial, les lunettes de sécurité ou le bouclier facial.

Lavez vos mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient au moins 70% d'alcool :



- > Avant et après les quarts et les pauses du travail ;
- > Après moucher le nez, tousser ou éternuer ;
- > Après avoir utilisé le toilette ;
- > Avant de manger ;
- > Avant et après la préparation des repas ;
- > Après avoir mis sur, toucher ou enlever le masque en tissu ou masque chirurgical, lunettes ou bouclier facial.

Couvrez votre visage en toussant et en éternuant :

- > Couvrez la bouche et le nez avec un tissu ou avec la partie interne du coude.
- > Jetez les mouchoirs usagés à la poubelle.
- > Lavez vos mains ou utilisez un désinfectant pour les mains juste après avoir éternué ou toussé



Rappelez-vous :



- > Dans la mesure du possible, aider à promouvoir la ventilation naturelle sur le lieu de travail ou augmenter au maximum le nombre de changement d'air des enceintes, apportant de l'air pur de l'extérieur ;
- > Évitez d'utiliser la climatisation. Si nécessaire, il ne doit jamais être utilisé en mode de recirculation d'air ;
- > Si vous utilisez des vêtements de travail et de l'équipement, le masque doit être retiré en dernier pour éviter le risque de contamination ;
- > Lorsque vous buvez de l'eau à partir de fontaines, utilisez uniquement une tasse jetable.

Travailleurs des groupes à risque



Ils devraient recevoir une attention particulière, en accordant la priorité à leur séjour dans la résidence dans le télétravail ou le travail à distance ou, même, dans une activité ou un lieu qui réduit le contact avec les autres travailleurs et le public, lorsque cela est possible les travailleurs et le public, lorsque cela est possible.

Le groupe à risque comprend la travailleuse et le travailleur avec :

- > L'âge de 60 ans ou plus ; et/ou
- > condition clinique de risque de développement de complications de COVID-19 :
 - » maladies cardiaques graves ou décompensées (cardiomyopathies, insuffisance cardiaque, infarctus, revascularisation, patients atteints d'arythmie, hypertension artérielle systémique) ;
 - » pneumopathies sévères ou décompensées (patients souffrant d'asthme modéré / sévère, maladie pulmonaire obstructive chronique-MPOC) ;
 - » immunosuppression et immunodépression ;
 - » maladies rénales chroniques à un stade avancé (grades 3, 4 et 5) ;
 - » diabète sucré, selon le jugement clinique ;
 - » tumeurs malignes (sauf cancer de la peau non mélanotique) ;
 - » maladie maligne hématologique ;
 - » grossesse.