CANOË-KAYAK
QUÉBEC

C.P. 34039
Lachine, Québec, H8S 4H4
canoekayakquebec.com

COVID-19

Prévention

ADAPTATION D'INFORMATIONS TIRÉESDE
www.pandemiequebec.gouv.qc.ca

Mesures individuelles d'hygiène de base pour le personnel

FAVORISER L'HYGIÈNE DES MAINS (voir plus loin dans la fiche LAVAGE DES MAINS)

- S'assurer que le personnel et la clientèle ont reçu de l'information sur :
  - Le lavage efficace des mains à l'eau et au savon
  - La désinfection efficace des mains au rince-main antiseptique à séchage rapide
- Distribuer un dépliant sur l'hygiène des mains au personnel
- Installer des affiches sur l'hygiène des mains à l'intention du personnel et de la clientèle

FAVORISER L'HYGIÈNE RESPIRATOIRE (voir plus loin dans la fiche LAVAGE DES MAINS)

L'hygiène respiratoire consiste en une série de gestes simples à faire en tout temps lorsqu'une personne tousse ou éternue. Elle vise à prévenir la transmission des infections.

- S'assurer que le personnel et la clientèle ont reçu de l'information sur l'hygiène respiratoire.
- Distribuer un dépliant sur l'hygiène respiratoire.
- Installer des affiches sur l'hygiène respiratoire.
- Favoriser la distance sociale
- Limiter le plus possible les contacts étroits au travail :
  - Dans les lieux de rassemblement, respecter les distances sociales d'au moins 2 mètres.
  - Tenir les activités à l'extérieur ou dans de grandes pièces ;
  - Éviter de demander des réunions face à face non essentielles ;
  - Réduire la durée des réunions ;
  - Utiliser les technologies de l'information et les outils réseau pour les communications avec et entre les travailleurs ;

C.P. 34039
Lachine, Québec, H8S 4H4
canoekayakquebec.com

- Annuler ou ajourner les réunions, les ateliers, les séances de formation qui ne sont pas nécessaires ;
- Laisser un temps de pause entre les quarts afin de réduire les contacts entre travailleurs si l'organisation du travail le permet;
- Décaler les moments de pause afin d'éviter que tous les employés soient en pause en même temps.

MESURES COMPLÉMENTAIRES

Des mesures complémentaires peuvent être appliquées pour tenter de limiter la transmission du virus. Afin de mettre en place les mesures adéquates d'organisation du travail adaptées aux particularités du milieu, il convient de définir les niveaux d'exposition des travailleurs selon leur tâche.

NIVEAUX D'EXPOSITION EN MILIEU DE TRAVAIL

NIVEAU D'EXPOSITION	DÉFINITION	EXEMPLES
Faible	Un contact minimal avec le public et les collègues dans le cadre du travail	Personnel de bureau Personnel d'entretien extérieur
Moyen	Des contacts fréquents et rapprochés (moins de 2 m) avec la clientèle et les collègues de travail	Entraineurs Moniteurs
Élevé	Grand risque d'exposition à des sources connues ou suspectées	Personnel du service de garde Personnel des soins de santé Personnel d'entretien ménager

C.P. 34039
Lachine, Québec, H8S 4H4
canoekayakquebec.com

Les mesures suivantes devraient être appliquées afin de limiter la transmission :

NIVEAU D'EXPOSITION	MESURES RECOMMANDÉES
Faible	**Mesures individuelles :** Hygiène des mains et hygiène respiratoire **Mesures collectives :** Limitation de l'accès à la clientèle et hygiène sanitaire **Mesures complémentaires :** Favoriser la distance sociale
Moyen Élevé	**Mesures individuelles :** Hygiène des mains et hygiène respiratoire **Mesures collectives :** Limitation de l'accès à la clientèle et hygiène sanitaire **Mesures complémentaires :** Favoriser la distance sociale Installer une barrière physique Fournir des équipements de protection (masques antiprojections), lorsqu'il n'est pas possible de respecter la distance sociale ou d'installer une barrière physique

Toutefois, l'utilisation des moyens de protection personnelle dissociée des autres mesures de contrôle de l'infection (lavage des mains et hygiène respiratoire) est d'une efficacité limitée et pourrait procurer un faux sentiment de sécurité.

C.P. 34039
Lachine, Québec, H8S 4H4
canoekayakquebec.com

Lavage des mains

QUAND SE LAVER LES MAINS?

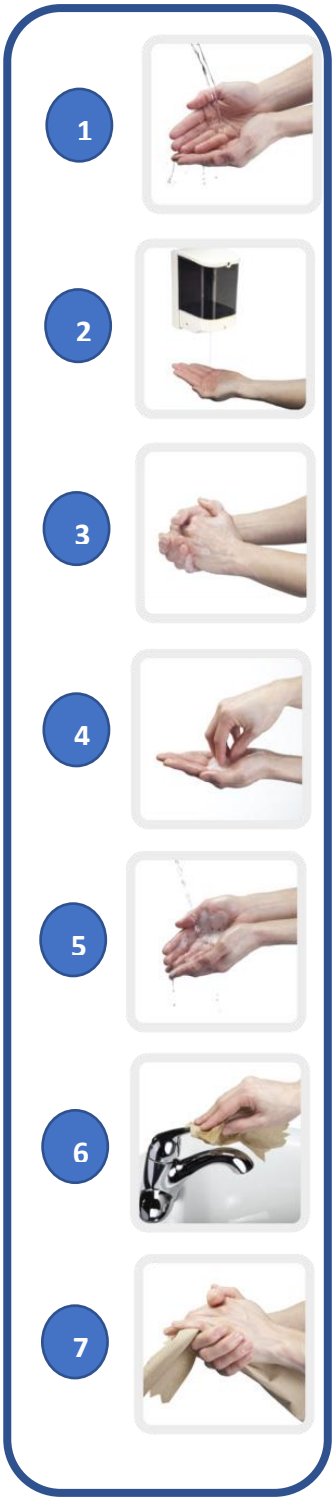
- Lorsqu'elles sont visiblement sales ;
- Après avoir éternué ou toussé ;
- Après s'être mouché ;
- Après être allé aux toilettes ;
- Après avoir changé la couche d'un enfant ;
- Avant de préparer, de manipuler ou de servir des aliments ;
- Avant de manger ;
- Avant de mettre ou d'enlever ses verres de contact ;
- Après avoir manipulé les ordures.

AVEC QUOI SE LAVER LES MAINS?

- Avec du savon ordinaire et de l'eau, le savon antibactérien n'est pas nécessaire ;
- Si le lavabo et l'eau courante ne sont pas disponibles, les serviettes alcoolisées, et les gels, mousses ou liquides antiseptiques à base d'alcool (de 60 à 70 %) peuvent être utilisés.

COMMENT BIEN SE LAVER LES MAINS AVEC LE SAVON?

1. Mouillez les mains ;
2. Appliquez le savon ;
3. Frottez vigoureusement les mains ensemble pendant 15 à 20 secondes sans en oublier un coin ;
4. Lavez toutes les surfaces de la main, y compris la région entre les doigts, le bout des doigts et les poignets ;
5. Rincez les mains sous l'eau courante ;
6. Séchez les mains avec une serviette propre en tissu ou un papier à main ;
7. Fermez le robinet avec la serviette ou le papier à main.
8. Ne partagez pas votre serviette avec les autres membres de la famille. Votre serviette en tissu devrait être changée tous les jours.



C.P. 34039
Lachine, Québec, H8S 4H4
canoekayakquebec.com

COMMENT BIEN SE DÉSINFECTER LES MAINS AVEC LE RINCE-MAIN ANTISEPTIQUE À SÉCHAGE RAPIDE À BASE D'ALCOOL (SAVON SANS EAU)?

Le rince-mains ne doit être utilisé que sur des mains qui ne sont pas visiblement souillées.

- Prenez 5 ml (1 cuillère à thé) de rince-main ;
- Frottez vigoureusement les mains ensemble pendant 15 à 20 secondes sans en oublier un coin ;
- Couvrez toutes les surfaces de la main, y compris la région entre les doigts et le bout des doigts;
- Laissez sécher les mains à l'air libre.

Des lingettes désinfectantes peuvent être utilisées (avant de désinfecter les mains avec le rince- mains antiseptique à séchage rapide) pour enlever la saleté visible sur les mains, si les lavabos ne sont pas facilement accessibles ou en quantité insuffisante.

HYGIÈNE RESPIRATOIRE

Couvrez-vous la bouche, idéalement avec un mouchoir de papier, lorsque vous toussez ou éternuez. Lavez-vous les mains après.

- En l'absence de mouchoir de papier, toussez dans le pli du coude ou dans le bras étant donné que ces endroits ne seront pas en contact avec des personnes ou des objets.
- Crachez dans un mouchoir de papier.
- Déposez les mouchoirs de papier utilisés dans un sac de déchets dans une poubelle fermée ou gardée hors de portée des enfants. Une fois plein, fermez hermétiquement le sac de déchets et jetez-le lors de la collecte des ordures régulières. Lavez-vous les mains après.

1

2

3

4

C.P. 34039
Lachine, Québec, H8S 4H4
canoekayakquebec.com

ENTRETIEN SANITAIRE DES LIEUX DE TRAVAIL

Faire les achats nécessaires

- Acheter en quantité suffisante les produits nécessaires à la mise en place des mesures d'hygiène des mains et d'hygiène respiratoire, soit :
  - Savon ;
  - Serviettes de papier ;
  - Rince-main antiseptique à séchage rapide à base d'alcool (minimum 60 % d'alcool) ;
  - Poubelles ;
  - Sacs de poubelle ;
  - Mouchoirs de papier.

HYGIÈNE SANITAIRE DES LIEUX DE TRAVAIL

Les lieux de travail doivent être adéquatement entretenus et nettoyés. Les mesures décrites à l'annexe 2 sont celles qui devraient avoir normalement cours dans les entreprises. L'employeur doit s'assurer qu'elles sont effectivement et correctement appliquées.

À cet égard, il conviendrait d'élaborer une politique d'entretien des lieux de travail établissant notamment les modalités de l'entretien des lieux, de l'achat des produits nettoyants et de la gestion des déchets, ainsi que les façons de faire sécuritaires pour le personnel affecté à l'entretien.

NETTOYAGE ADÉQUAT DES LIEUX DE TRAVAIL

Quoi nettoyer ?

- Toutes les aires communes (rampes d'escalier, poignées de porte et toute autre surface où le personnel ou la clientèle posent régulièrement les mains).
- Toutes les installations sanitaires (toilettes et lavabos).
- Tous les postes de travail individuels, comme les surfaces de travail, les claviers d'ordinateur, les combinés téléphoniques, les commandes de photocopieur ou de télécopieur.
- Toutes les installations de prise de repas (tables, bancs et chaises).

C.P. 34039
Lachine, Québec, H8S 4H4
canoekayakquebec.com

Avec quoi nettoyer?

- Avec de l'eau chaude et du savon ou des détergents à usage domestique.
- Pour certaines surfaces (clavier d'ordinateur, combiné téléphonique), des lingettes désinfectantes peuvent s'avérer plus pratiques.

Avec quoi désinfecter?

- Avec une solution d'hypochlorite de sodium (eau de Javel) à usage domestique :
  - Désinfection des surfaces : 1 partie d'eau de Javel pour 50 parties d'eau (0,1 %ou 1 000 ppm).
- Si présence de beaucoup de sang ou de liquides biologiques :
  - 1 partie d'eau de Javel pour 9 parties d'eau (0,5 % ou 5 000 ppm).

Attention de ne pas mélanger l'eau de Javel avec d'autres produits nettoyants et suivre les instructions du fabricant.

Quelle est la fréquence du nettoyage?

- Pour les aires communes, minimum quotidiennement entre chaque jour de travail. Les surfaces d'accueil pour la clientèle peuvent être nettoyées plus fréquemment.
  - Pour le nettoyage et la désinfection des installations sanitaires (toilettes, lavabos), minimalement au quotidien.
  - Pour les postes de travail, le nettoyage quotidien par le service d'entretien et au besoin par l'employé à qui on fournira les produits de nettoyage.

La fréquence du nettoyage et de la désinfection est choisie en fonction du type de surface à nettoyer, du nombre de personnes dans un espace et du degré d'activité qui y règne. Les surfaces horizontales retiennent plus de micro-organismes que les surfaces verticales, les plafonds et les murs unis et intacts. Habituellement, dans le cas des milieux de travail (sauf les milieux de soins), seulement la peau intacte entre en contact avec les installations ou le matériel.

INFORMATIONS RELATIVES AUX DROITS ET RESPONSABILITÉS DE L'EMPLOYEUR ET DU TRAVAILLEUR

En période de pandémie, la participation des travailleurs et des employeurs est indispensable afin d'atteindre les objectifs de prévention déterminés par la Loi sur la santé et la sécurité du travail (LSST) dans le but de protéger la santé, la sécurité et l'intégrité physique des travailleurs. Dans ce contexte, la formation et l'information sur les droits et obligations de chacune des deux parties seront d'autant plus importantes.

C.P. 34039
Lachine, Québec, H8S 4H4
canoekayakquebec.com

OBLIGATIONS DE L'EMPLOYEUR

La LSST stipule que l'employeur a l'obligation de prendre les mesures nécessaires pour protéger adéquatement les travailleurs. Ces mesures se rapportent principalement à l'aménagement des lieux de travail, à l'instauration de procédures sécuritaires de travail, à la fourniture d'équipements de protection personnelle lorsque requis et à la participation aux mécanismes de gestion en santé
et sécurité au travail.

OBLIGATIONS DU TRAVAILLEUR

Le travailleur doit quant à lui prendre les mesures nécessaires pour protéger sa santé, sa sécurité et son intégrité physique. Il doit se soumettre aux exigences du programme de prévention mis en place par son employeur le cas échéant et, au besoin, porter les équipements de protection personnelle qui lui sont fournis. Il doit participer aux mécanismes de prise en charge mis en oeuvre par l'employeur dans le cadre des mesures préventives instaurées par ce dernier.

AUTRES MODALITÉS

- **Droit de refus du travailleur**

  Lorsqu'il estime que sa santé, sa sécurité ou son intégrité physique est menacée de façon immédiate, le travailleur dispose d'un mécanisme en vertu de la LSST : le droit de refus d'exécuter un travail. En effet, le travailleur peut exercer un droit de refus de travailler s'il a des motifs raisonnables de croire que l'exécution de ce travail l'expose à un danger pour sa santé, sa sécurité ou son intégrité physique. Le représentant de la CSST doit pouvoir constater l'existence d'un danger justifiant l'exercice du droit de refus dans le contexte particulier de la demande présentée. Il devra évaluer si les mesures de protection mises en place par l'employeur sont suffisantes et en relation avec l'ampleur du danger. Si tel est le cas, le droit de refus ne sera pas justifié. L'exercice de ce droit ne doit cependant pas avoir comme conséquence de mettre en péril la vie, la santé, la sécurité ou l'intégrité physique d'une autre personne.

- **Plaintes**

  Un travailleur peut aussi déposer une plainte à la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST). Celle-ci sera traitée de façon anonyme par la direction régionale concernée. En période de pandémie, les modalités de traitement du droit de refus et des plaintes demeurent les mêmes qu'en temps normal.