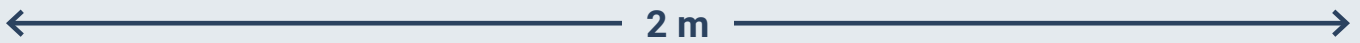




CORONAVIRUS (COVID-19)

Mesures de prévention pour la santé des travailleurs et des travailleuses

LA DISTANCIATION PHYSIQUE, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS :



Au travail, de l'arrivée
à la sortie



Pendant les pauses
et l'heure du dîner



Utilisez les moyens
technologiques appropriés
afin de limiter les contacts
physiques



Évitez le contact direct
pour les salutations
et privilégiez l'usage
de pratiques alternatives

LES MESURES D'HYGIÈNE AUSSI :



Lavez fréquemment
vos mains pendant
20 secondes



Éternuez et tousez
dans votre coude



Jetez vos mouchoirs
dès l'utilisation



Ne partagez pas les outils,
sinon, désinfectez-les
entre chaque utilisation

EMPLOYEURS, ASSUREZ-VOUS ÉGALEMENT DE :



Planifier les tâches afin de
respecter la distanciation
physique de 2 mètres



Nettoyer régulièrement
les surfaces fréquemment
touchées



Rendre disponibles de l'eau
et du savon

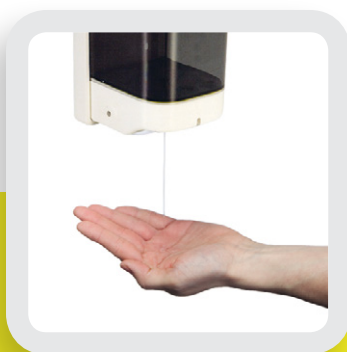
Ligne d'information COVID-19 :
1 877 644-4545

Pour joindre un inspecteur de la
CNESST : **1 844 838-0808**

Le lavage des mains, simple et efficace !



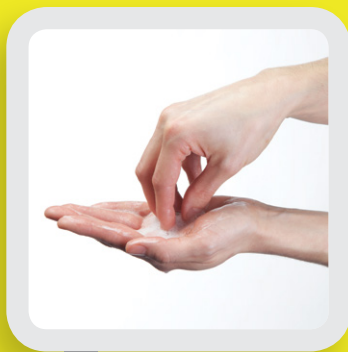
1 MOILLER



2 SAVONNER



3 FROTTER DE 15
À 20 SECONDES



4 NETTOYER
LES ONGLES



5 RINCER



6 SÉCHER



7 FERMER AVEC
LE PAPIER

Québec.ca

L'UTILISATION D'UN PRODUIT ANTISEPTIQUE

Vous pouvez utiliser un produit à base d'alcool pour désinfecter vos mains s'il n'y a pas de saleté apparente sur elles.

- Mettez un peu de produit désinfectant dans le creux de votre main.
- Frottez toutes les surfaces de chacune de vos mains : les doigts, entre les doigts, le pouce, la paume, le dessus de la main et les ongles.
- Continuez de frotter jusqu'à ce que vos mains soient sèches.

CONSEILS

- Optez pour le lavage des mains avec de l'eau et du savon si vous avez le choix.
- Gardez les produits désinfectants en lieu sûr si vous avez des enfants. Même si leur utilisation est sans danger, ces produits ne doivent pas être avalés. Les enfants en bas âge devraient les utiliser sous surveillance seulement.

Le lavage des mains, simple et efficace !



DONNEZ L'EXEMPLE ET LAVEZ-VOUS LES MAINS SOUVENT !



POUR BIEN VOUS LAVER LES MAINS, VOICI LES ÉTAPES À SUIVRE :



1 Mouillez-vous les mains avec de l'eau tiède.



2 Appliquez du savon.



3 Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes.



4 Il est important que vous savonnez toutes les surfaces de vos mains : les doigts, entre les doigts, le pouce, la paume, le dessus de la main et les ongles.



5 Rincez-vous les mains sous l'eau.



6 Séchez-vous les mains avec un essuie-tout, une serviette propre en tissu ou un séchoir à main.



7 Fermez le robinet avec l'essuie-tout, lorsqu'il est disponible.

LAVEZ-VOUS LES MAINS SOUVENT POUR ÉVITER DE CONTRACTER UNE INFECTION

Au cours d'une journée, vous touchez à plusieurs objets qui peuvent avoir été contaminés par des virus et des bactéries laissés par vous ou par d'autres personnes. Lorsque vous portez vos doigts contaminés à vos yeux, à votre nez ou à votre bouche, vous augmentez vos risques d'attraper une infection courante comme la grippe, le rhume ou la gastro.

TOUT LE MONDE DOIT SE LAVER LES MAINS :

les enfants, les adultes de tout âge, les travailleurs de tous les milieux (hôpitaux, restaurants, garderies, etc.), qu'ils soient malades ou non.

IL EST IMPORTANT DE SE LAVER LES MAINS :

- lorsqu'elles sont visiblement sales ;
- après avoir toussé ou éternué ;
- après s'être mouché ou avoir mouché un enfant ;
- avant de manipuler de la nourriture ;
- après avoir manipulé de la nourriture ;
- après être allé aux toilettes.

Saviez-vous que le lavage des mains est un excellent moyen d'empêcher la transmission des infections d'une personne à une autre ?

VOUS POUVEZ FAIRE LA DIFFÉRENCE

- Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau. Il n'est pas nécessaire d'employer un savon antibactérien.
- Apprenez à vos enfants et à vos proches à bien se laver les mains et encouragez-les à le faire fréquemment.
- Assurez-vous que du savon est disponible dans votre environnement : aux toilettes, à l'école de votre enfant, à votre lieu de travail et aux endroits où vous mangez.

Comment désinfecter vos mains



1

Prenez un peu de produit antiseptique (liquide, gel ou mousse).



2

Frottez le bout des doigts.



3

Frottez l'intérieur des mains et les pouces.



4

Frottez entre les doigts.



5

Frottez l'extérieur des mains.

FROTTEZ LES MAINS JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT SÈCHES, SANS UTILISER DE PAPIER ESSUIE-MAINS.

Québec.ca

PROTÉGEZ LA SANTÉ DES AUTRES !

Tousser ou éternuer sans contaminer



1

Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir de papier lorsque vous toussiez ou éternuez.



2

Jetez le mouchoir de papier à la poubelle.



3

Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras.



4

Lavez-vous les mains souvent. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un produit antiseptique.

SI VOUS ÊTES MALADE, ÉVITEZ DE RENDRE VISITE À VOS PROCHES.

Québec.ca

Votre
gouvernement

Québec

Protégeons-nous contre la COVID-19



Port du masque

Pour qui ?

- Tout travailleur qui doit être physiquement à moins de 2 mètres d'une autre personne dans le cadre de son travail.



Comment utiliser un masque ?



1 Mettez le masque en plaçant le bord rigide vers le haut.



→ Lavez-vous les mains **AVANT** et **APRÈS** l'utilisation.



→ Changez le masque s'il est humide, souillé, endommagé ou à la fin de votre quart de travail, ou selon les consignes de votre employeur.



2 Moulez le bord rigide du masque sur le nez.



→ Ne gardez pas le masque accroché à votre cou ou pendu à une oreille. Gardez-le sur votre visage et évitez de le toucher. Si vous touchez votre masque pendant que vous le portez, lavez-vous les mains.



3 Abaissez le bas du masque sous le menton.



→ Pour retirer le masque, saisissez uniquement les élastiques sans toucher le devant du masque.

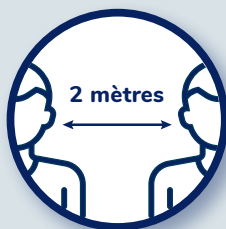


→ Jetez-le immédiatement après chaque utilisation dans une poubelle fermée.

Le masque ne remplace pas :



le lavage des mains



la distanciation physique



l'isolement à la maison si vous êtes malade