

**MESURES DE PRÉVENTION**  
DANS UN CONTEXTE  
DE PANDÉMIE D'INFLUENZA  
À L'INTENTION DES EMPLOYEURS  
ET TRAVAILLEURS DU QUÉBEC



Organisation  
de la sécurité civile  
du Québec



**PANDÉMIE**  
**INFLUENZA**

Québec 



Le présent document a été produit par les équipes de santé au travail et de maladies infectieuses de la Direction générale de santé publique du ministère de la Santé des Services sociaux, de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, conjointement avec des professionnels de la Commission de la santé et de la sécurité du travail et de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal.

Les travaux ont été coordonnés par la Direction générale de la coordination, du financement, de l'équipement et des ressources informationnelles du ministère de la Santé et des Services sociaux.

**Le contenu de ce document repose sur les connaissances actuelles. Il pourrait être modifié si l'acquisition de nouvelles connaissances le justifiait ou à la suite de nouvelles orientations des autorités.**

Ce guide s'adresse aux employeurs et travailleurs du Québec. Il vise à les informer sur le virus de l'influenza et sur les façons de se protéger et de protéger leur entourage en période de pandémie.

## Octobre 2007

*This document is also available in English.*

### Édition produite par :

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Ce document est disponible uniquement en version électronique à l'adresse :

**[www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca)**

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

### Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2007

Bibliothèque et Archives Canada, 2007

ISBN (2-550-50418-4) (version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète de ce document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire québécois et à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Influenza : renseignements utiles</b> .....	6
• Définitions .....	6
• Mode de transmission du virus de l'influenza .....	6
• Durée de vie du virus de l'influenza .....	6
• Symptômes (signes) de l'influenza .....	7
• Gravité de l'influenza .....	7
• Personnes à risque .....	8
<b>Mesures de prévention à l'intention des employeurs</b> .....	8
• Mesures individuelles d'hygiène de base pour les travailleurs .....	9
• Mesures collectives pour les travailleurs .....	9
• Mesures complémentaires .....	10
<b>Mesures de prévention à l'intention des travailleurs</b> .....	12
• Recommandations pour se protéger de l'influenza au travail .....	12
• Recommandations en cas d'influenza .....	12
• Nettoyage de son environnement à la maison .....	13
<b>Informations relatives aux droits et responsabilités de l'employeur et du travailleur</b> .....	13
• Obligations de l'employeur .....	13
• Obligations du travailleur .....	13
• Autres modalités .....	14
<b>Annexe 1 : LAVAGE DES MAINS ET HYGIÈNE RESPIRATOIRE</b> .....	15
<b>Annexe 2 : USAGE DU MASQUE ANTIPROJECTIONS</b> .....	17
<b>Annexe 3 : ENTRETIEN SANITAIRE DES LIEUX DE TRAVAIL</b> .....	18

## INFLUENZA : RENSEIGNEMENTS UTILES

### Définitions

L'influenza est une infection des cellules qui tapissent les poumons et les voies respiratoires.

On parle de pandémie d'influenza lorsqu'un virus de la grippe touche un continent ou s'étend à l'échelle planétaire. Elle est provoquée par un virus qui a subi des changements majeurs et qui, de ce fait, est différent des virus saisonniers de l'influenza. Comme la population a peu ou pas de protection contre ce nouveau virus, celui-ci est susceptible de toucher un plus grand nombre de personnes que les virus saisonniers et de provoquer davantage de décès.

Trois pandémies d'influenza humaine ont marqué le siècle dernier : la grippe espagnole (1918-1919), la grippe asiatique (1957-1958) et la grippe de Hong Kong (1968-1969). L'expérience acquise permet de mieux se préparer à faire face à une éventuelle pandémie.

### Mode de transmission du virus de l'influenza

Le virus de l'influenza est très contagieux. Les individus peuvent transmettre le virus pendant une période allant jusqu'à sept jours ou plus, et ce, dès le jour précédant l'apparition des premiers symptômes de la maladie. Le virus se propage très rapidement à partir des gouttelettes qui proviennent des sécrétions nasales et buccales, surtout lorsque les personnes infectées toussent ou éternuent. Il est donc très important de se couvrir la bouche lorsqu'on tousse ou éternue. Le virus, qui peut atteindre des distances d'au moins 1 mètre (3 pieds) dans l'air, peut vivre plusieurs heures sur les surfaces. Les individus peuvent être infectés s'ils touchent les personnes atteintes (par exemple en les embrassant ou en leur serrant la main) ou les objets en contact avec le virus (téléphones, poignées de porte, vaisselle, rampes, etc.), puis se touchent le nez, la bouche ou les yeux. Le virus se propage facilement dans la foule et là où les individus vivent, étudient ou travaillent.

En ce qui concerne la transmission aérienne (par aérosols dans l'air), son rôle dans les éclosions d'influenza est mal connu. Il est cependant reconnu que des interventions et des procédures médicales entraînent la production d'aérosols (ex. : intubation, traitement d'aérosolthérapie) et contribuent ainsi à augmenter la dissémination de petites particules dans l'environnement immédiat d'une personne infectée. C'est pourquoi les milieux de soins font l'objet de recommandations particulières.

### Durée de vie du virus de l'influenza

Les virus de l'influenza survivent jusqu'à 5 minutes sur les mains, de 8 à 12 heures sur du tissu, du papier et des mouchoirs de papier, et de 24 à 48 heures sur des surfaces dures comme un téléphone, une poignée de porte, de la vaisselle ou une rampe d'escalier.

## Symptômes et signes de l'influenza

Les symptômes de l'influenza se manifestent quelques jours après l'infection par le virus. Le tableau ci-dessous présente les symptômes de l'influenza en les comparant avec ceux du rhume.

**TABLEAU 1 : Symptômes et signes de l'influenza vs ceux du rhume**

SYMPTÔMES	INFLUENZA (GRIPPE)	RHUME
Fièvre	Habituelle Entre (38-40 °C) Début soudain Durée de 2 à 5 jours	Rare
Maux de tête	Habituels et parfois intenses	Rares
Douleurs et courbatures	Habituelles et parfois intenses	Rares
Fatigue intense	Quelques jours Peut parfois se prolonger	Rare
Nausées et vomissements	Habituels surtout chez l'enfant de moins de 6 ans	Rares
Congestion nasale et écoulement du nez	Rares	Habituels
Éternuements	Rares	Habituels
Mal de gorge	Rare	Habituel
Douleur thoracique	Habituelle et parfois intense	Parfois De légère à modérée
Toux	Habituelle Durée de 2 semaines	Habituelle, mais légère ou modérée

## Gravité de l'influenza

La plupart des gens en bonne santé guérissent naturellement de l'influenza. Cependant, certains groupes de population courent un plus grand risque de développer des complications très sérieuses à la suite d'une grippe. Certains peuvent même en mourir. Ces groupes sont dits « à risque ».



## Personnes à risque

Au cours des épidémies saisonnières d'influenza, et selon le virus circulant, certaines personnes, en raison de leur âge ou de leur condition de santé, courent plus de risques de développer des complications. On anticipe que les groupes de personnes « à risque » seront sensiblement les mêmes en situation de pandémie.



Ces personnes sont :

- les très jeunes enfants (moins de 2 ans) ;
- les personnes âgées ;
- les personnes atteintes du cancer ;
- les personnes atteintes du VIH ou du sida ;
- les personnes ayant reçu une transplantation d'organe ;
- les personnes atteintes d'une maladie chronique cardiaque ou pulmonaire ;
- les personnes atteintes d'une maladie du foie ;
- les personnes atteintes de diabète.

Cependant, les pandémies d'influenza antérieures ont permis de constater que d'autres personnes ou groupes pouvaient également être à risque élevé, telles les femmes enceintes. Le système de surveillance qui sera mis en place en situation de pandémie permettra de revoir la liste des groupes à risque et d'ajuster les interventions en conséquence.

## MESURES DE PRÉVENTION À L'INTENTION DES EMPLOYEURS

Dans un contexte pandémique, il importe de mettre en place des stratégies d'intervention visant à prévenir la transmission de l'influenza. Pour la plupart des entreprises, la protection des travailleurs consistera à mettre l'accent sur les bonnes mesures d'hygiène de base (hygiène des mains, hygiène respiratoire, entretien sanitaire régulier des lieux et des surfaces de travail) et sur l'application de la distance sociale (diminution de la fréquence, de la proximité et de la durée des contacts entre les personnes).

Plus spécifiquement, les mesures individuelles d'hygiène de base, soit **l'hygiène des mains** et **l'hygiène respiratoire** doivent être **encouragées et appliquées rigoureusement dans tous les milieux de travail**. De même, les mesures collectives, comme l'entretien sanitaire normal et régulier des lieux et des surfaces de travail ainsi que des équipements doivent être renforcées. Enfin, des mesures complémentaires, adaptées aux particularités du milieu de travail, peuvent être mises en place.



## Mesures individuelles d'hygiène de base pour les travailleurs

- **Favoriser l'hygiène des mains des travailleurs** (voir l'annexe 1)
  - > S'assurer que les travailleurs ont reçu de l'information sur :
    - le lavage efficace des mains à l'eau et au savon ;
    - la désinfection efficace des mains au rince-mains antiseptique à séchage rapide.
  - > Distribuer un dépliant sur l'hygiène des mains.
  - > Installer des affiches sur l'hygiène des mains.
- **Favoriser l'hygiène respiratoire des travailleurs** (voir l'annexe 1)

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 les travailleurs ont reçu de l'information sur l'hygiène respiratoire.
  - > Distribuer un dépliant sur l'hygiène respiratoire.
  - > Installer des affiches sur l'hygiène respiratoire.
- **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-mains antiseptique à séchage rapide à base d'alcool (minimum 60 % d'alcool) ;
    - poubelles ;
    - sacs de poubelle ;
    - mouchoirs de papier.

## Mesures collectives pour les travailleurs

- **Accès de la clientèle**

Autant que possible, limiter l'entrée sur les lieux de travail des personnes présentant des symptômes de grippe en affichant des avis aux points d'accès de l'entreprise.
- **Hygiène sanitaire des lieux de travail**

Les lieux de travail doivent être adéquatement entretenus et nettoyés. Les mesures décrites à l'annexe 3 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.

## Mesures complémentaires

Des mesures complémentaires peuvent être appliquées pour tenter de limiter la transmission de l'influenza.

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.

**TABLEAU 2 : Niveaux d'exposition en milieu de travail<sup>1</sup>**

NIVEAU D'EXPOSITION	DÉFINITION	EXEMPLES
Faible	Un contact minimal avec le public et les collègues dans le cadre du travail	• Personnel de bureau
Moyen	Des contacts fréquents et rapprochés (moins de 1 m ou 3 pieds) avec la clientèle et les collègues de travail	• Employés des commerces de détail, des services de garde
Élevé	Grand risque d'exposition à des sources connues ou suspectées d'influenza pandémique	• Personnel de la santé • Personnel qui effectue le transport médical de patients infectés ou suspectés dans un véhicule fermé (ambulanciers) • Personnel effectuant des autopsies sur des cadavres infectés <sup>2</sup>
Très élevé	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lors de manœuvres générant des aérosols sur des patients connus ou suspectés d'avoir l'influenza pandémique</li><li>• Lors de prélèvement ou de manipulations de spécimens cliniques provenant de patients suspectés ou connus avoir l'influenza pandémique</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Personnel de la santé effectuant des manœuvres générant des aérosols</li><li>• Personnel de laboratoire</li></ul>

Les mesures suivantes devraient être appliquées afin de limiter la transmission du virus de l'influenza dans un contexte de pandémie.

- **Favoriser la distance sociale**

- > Limiter le plus possible les contacts étroits au travail :
  - éviter de demander des réunions face à face non essentielles ;
  - réduire la durée des réunions ;
  - tenir les rencontres dans de grandes pièces ;
  - utiliser les technologies de l'information et les outils réseau pour les communications avec et entre les travailleurs ;
  - éviter les voyages qui ne sont pas nécessaires ;
  - 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 ;
  - dans la cafétéria et dans les autres lieux de rassemblement, respecter les distances sociales d'au moins 1 mètre (3 pieds)<sup>3</sup>.

1. Les niveaux d'exposition sont adaptés de *Occupational Safety and Health Administration (OSHA) Guidance on preparing workplaces for an influenza pandemic*, OSHA 3327-02N 2007.

2. CINQ. Recommandations – *Mesures de prévention et contrôle de l'influenza pandémique pour les établissements de soins et les sites de soins non-traditionnels*. 2006 inclut les établissements de soins de longue durée publics et privés.  
[www.inspq.qc.ca/publications/default.asp?E=p&NumPublication=495](http://www.inspq.qc.ca/publications/default.asp?E=p&NumPublication=495)

3. Distance **minimale** actuellement recommandée. Elle est susceptible d'être révisée avec l'évolution des connaissances.

- **Élaborer une politique sur la présence au travail**

Une politique sur la présence au travail du personnel présentant des signes et symptômes de l'influenza en contexte de pandémie devrait être élaborée durant les étapes de préparation. Les travailleurs devraient être informés de la conduite à suivre dès l'apparition des symptômes de grippe, soit :

- > autant que possible, ne pas se présenter au travail;
- > lorsque leur présence est néanmoins requise, porter un masque de procédure ou masque chirurgical (aussi appelé masque antiprojections) et rester le plus possible à l'écart des autres travailleurs.

- **Installer des barrières physiques**

Par exemple, dans les établissements de services publics à fort achalandage, on pourra munir les postes de travail des réceptionnistes et autres préposés à la clientèle d'écrans de verre ou de plastique.

- **Fournir de l'équipement de protection personnelle**

L'utilisation de moyens de protection personnelle, soit le port d'un masque de procédure ou chirurgical (masque antiprojections), pourrait également être envisagée dans les situations où le respect de la distance sociale ou l'installation de barrières physiques sont difficiles, voire impossibles.

**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.**

**TABLEAU 3 : Mesures recommandées selon le niveau d'exposition de l'employé**

NIVEAU D'EXPOSITION	MESURES RECOMMANDÉES
Faible	<p><b>Mesures individuelles:</b> hygiène des mains et hygiène respiratoire</p> <p><b>Mesures collectives:</b> limitation de l'accès à la clientèle et hygiène sanitaire</p> <p><b>Mesures complémentaires:</b> favoriser la distance sociale</p>
Moyen	<p><b>Mesures individuelles:</b> hygiène des mains et hygiène respiratoire</p> <p><b>Mesures collectives:</b> limitation de l'accès à la clientèle et hygiène sanitaire</p> <p><b>Mesures complémentaires:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser la distance sociale</li> <li>• Installer une barrière physique</li> <li>• Fournir des équipements de protection (masques antiprojections), lorsqu'il n'est pas possible de respecter la distance sociale ou d'installer une barrière physique</li> </ul>
Élevé et très élevé	Voir recommandations du Comité des infections nosocomiales du Québec (CINQ) pour le personnel des milieux de soins <sup>4</sup>

4. CINQ. Recommandations – Mesures de prévention et contrôle de l'influenza pandémique pour les établissements de soins et les sites de soins non-traditionnels. 2006 inclut les établissements de soins de longue durée publics et privés. [www.inspq.qc.ca/publications/default.asp?E=p&NumPublication=495](http://www.inspq.qc.ca/publications/default.asp?E=p&NumPublication=495)

## MESURES DE PRÉVENTION À L'INTENTION DES TRAVAILLEURS

### Recommandations pour se protéger de l'influenza au travail

- Afin d'éviter la propagation de l'infection au travail et pour se protéger, il est recommandé de:
  - > Se laver les mains fréquemment avec de l'eau tiède et du savon.
  - > Utiliser des gels antiseptiques pour se désinfecter les mains si le lavabo et l'eau courante ne sont pas disponibles.
  - > Nettoyer les objets et surfaces dures de son environnement qui peuvent être manipulés par son entourage.
  - > Garder la porte de son bureau fermée si l'aménagement des lieux le permet.
  - > Utiliser les escaliers plutôt que les ascenseurs.
  - > Annuler les rencontres non essentielles; privilégier d'autres moyens, comme les téléconférences ou visioconférences et les courriels pour transmettre de l'information.
  - > Si des collègues doivent être rencontrés, rester à plus de 1 mètre (3 pieds) d'eux
  - > Éviter de serrer des mains.
  - > Pour aller au travail, si possible, marcher ou prendre la bicyclette plutôt que les transports en commun.
  - > En accord avec son employeur, essayer de travailler à la maison ou d'avoir des horaires flexibles pour ainsi éviter les heures de pointe.
  - > Rester à la maison si on est malade. S'informer des directives de son employeur sur le retour au travail ou suivre les recommandations médicales s'il y a lieu.
  - > Lorsque le vaccin contre l'influenza de la souche pandémique sera disponible, se présenter aux cliniques de vaccination massive le moment venu.

### Recommandations en cas d'influenza

- Afin d'éviter la propagation de l'infection au travail et pour se protéger, il est recommandé de:
  - > Rester le plus possible à la maison dès le début des symptômes.
  - > Se reposer:
    - la grippe amène faiblesse et fatigue, et ce, jusqu'à ce que la fièvre tombe. Le repos aidera à combattre l'infection.
  - > Limiter les contacts avec les autres jusqu'à la fin de la maladie.
  - > Boire beaucoup:
    - boire en plus grande quantité que d'habitude, afin de remplacer les liquides perdus en raison de la fièvre (transpiration). Boire des liquides froids ou chauds, à sa convenance (ex.: eau, jus, lait, bouillon).
  - > Protéger son entourage:
    - s'isoler dans une chambre pour éviter de contaminer ses proches;
    - se couvrir le nez et la bouche avec un mouchoir jetable ou, si c'est impossible, avec son bras quand on tousse ou éternue, afin de ne pas contaminer ses mains;
    - limiter le nombre de visiteurs;
    - porter un masque, lorsqu'on est malade, en présence d'autres personnes et dans un lieu de soins ou un lieu public;
    - porter un masque auprès d'une personne malade qui ne porte pas de masque (ex.: jeune enfant).

### Important

En cas de fièvre, les gens qui appartiennent à l'un des groupes susceptibles de développer des complications (précisés à la section 1), devraient communiquer avec Info Santé ou se présenter dans un des lieux de soins désignés par les services de santé de son territoire.

### Nettoyage de son environnement à la maison

Comme le virus de l'influenza peut vivre jusqu'à deux jours sur les surfaces dures, il est important de laver les comptoirs, les lavabos et toutes les surfaces fréquemment touchées par les mains. Ces nettoyages sont très efficaces pour éliminer le virus. Utilisez de l'eau chaude et du savon ou des détergents à usage domestique. Un désinfectant comme une solution javellisée (1 partie d'eau de Javel et 50 parties d'eau) est très efficace pour éliminer le virus sur les sanitaires (toilettes et lavabos).

## 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.

### 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 œuvre 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.



## 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.

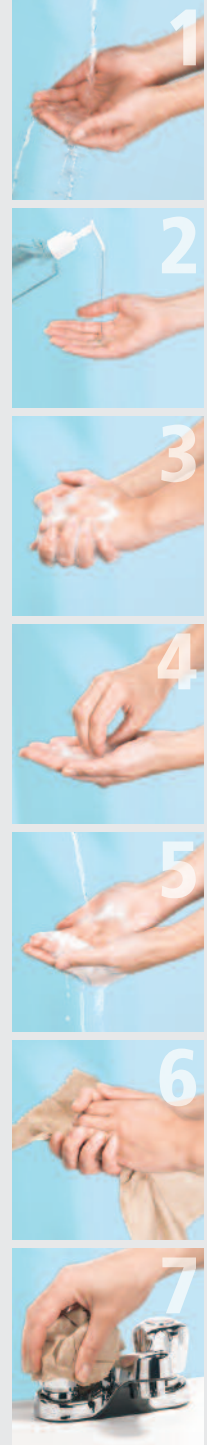
### Avec quoi se laver les mains ?

- 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 essuie-tout ;
7. fermez le robinet avec la serviette ou le papier essuie-tout.

Ne partagez pas votre serviette avec les autres membres de la famille. Votre serviette en tissu devrait être changée à tous les jours.



## Comment bien se désinfecter les mains avec le rince-mains antiseptique à séchage rapide à base d'alcool (savon sans eau) ?

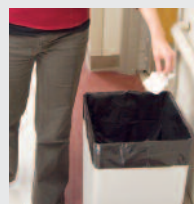
**Le rince-mains ne doit être utilisé que sur des mains qui ne sont pas visiblement souillées.**

- Prenez 5 ml (1 cuillère à thé) de rince-mains ;
- 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 toussiez ou éternuez. Lavez-vous les mains après.
- En l'absence de mouchoir de papier, toussiez 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.





### USAGE DU MASQUE ANTIPROJECTIONS

(masque de procédure ou masque chirurgical<sup>5</sup>)

#### Comment mettre le masque ?

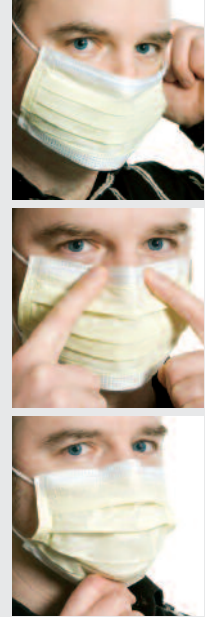
- Lavez-vous les mains avant de prendre le masque.
- Installez le masque en plaçant le bord rigide vers le haut. S'il est de couleur, placez le côté coloré vers l'extérieur.
- Moulez le bord rigide sur le nez.
- Abaissez le bas du masque sous le menton. Le masque doit recouvrir entièrement le nez, la bouche et le menton.
- Attachez tous les cordons derrière votre tête ou placez les élastiques derrière les oreilles. Le masque doit tenir fermement sur le visage.

Ne laissez pas le masque pendre autour du cou. Évitez de le toucher lorsqu'il est en place.

#### Quand changer le masque ?

- Le masque ne doit être utilisé qu'une seule fois et changé lorsqu'il :
  - > devient humide ou mouillé ;
  - > rend la respiration difficile ;
  - > est endommagé ou visiblement sali.

Déposez le masque usagé dans un sac de déchets dans une poubelle fermée ou gardée hors de portée des enfants. Fermez le sac de déchets hermétiquement et jetez-le à la collecte des ordures régulières. Lavez-vous les mains après avoir enlevé le masque.



5. Ne pas confondre avec un appareil de protection respiratoire (APR) N-95 utilisé pour la protection contre les aérosols.

## ENTRETIEN SANITAIRE DES LIEUX DE TRAVAIL

### Nettoyage adéquat des lieux de travail

- **Quoi nettoyer ?**
  - > Toutes les aires communes (rampes d'escalier, poignées de porte, boutons de commande des ascenseurs, portiques de sécurité, toute autre surface où le personnel ou la clientèle posent régulièrement les mains, cuisinette, etc.).
  - > 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.
- **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).<sup>6</sup>

*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<sup>7</sup> ?**
  - > 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.

### Entretien préventif des systèmes de climatisation, ventilation, chauffage (CVC)

Selon les connaissances actuelles, l'entretien usuel des systèmes de CVC serait suffisant dans le contexte de l'influenza qui est une maladie qui se transmet surtout par gouttelettes et par contact.

- Faire l'entretien préventif normal des systèmes de climatisation, ventilation, chauffage selon le Code de construction du Québec (section 6.2.2, article 6.22.1). Le guide de la Corporation d'hébergement du Québec, *La qualité de l'air intérieur dans les établissements du réseau de la santé et des services sociaux*, possède un chapitre complet sur le nettoyage des systèmes de ventilation. Adresse du site internet pour accès direct : [www.chq.gouv.qc.ca](http://www.chq.gouv.qc.ca).
- Si l'entretien préventif des CVC n'a pas été fait régulièrement, il importe d'être prudent et de consulter avant de faire cet entretien.

6. Santé Canada. Relevé des maladies transmissibles au Canada. *Guide de prévention des infections. Lavage des mains, nettoyage, désinfection et stérilisation dans les établissements de santé*. Décembre 1998. Vol 24 S8 p. 17.

7. 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.

REF.: Santé Canada. *Guide de prévention des infections. Lavage des mains, nettoyage, désinfection et stérilisation dans les établissements de santé*. 1998.





[www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca)

