25 juin 2020

PRÉVENTION DE LA TRANSMISSION DE LA COVID-19 EN PÉRIODE DE DÉCONFINEMENT

Objectif du document

L'objectif de ce document est de décrire les mesures de prévention de la transmission de la COVID-19 universellement requises pour toutes les activités et pour tous les milieux déconfinés, lorsque la distanciation physique de deux mètres est exigée (commerces, industries, tourisme, hébergement, transport, milieux communautaires, etc.). Dans ces milieux, seuls les membres d'un même ménage sont exemptés de l'exigence de distanciation physique.

Il soutient les personnes, organismes et exploitants qui doivent s'assurer de la mise en œuvre des mesures de prévention de la transmission de la COVID-19. Il permet aussi d'assurer la cohérence dans les recommandations de santé publique s'adressant à tous les milieux qui sont visés par la distanciation physique de deux mètres. Les mesures décrites ici sont toutes tirées des recommandations de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).

Ce document ne décrit pas les adaptations nécessaires pour les milieux de soins (CISSS, CIUSSS, cliniques médicales, milieux de vie faisant partie du réseau de la santé et des services sociaux, etc.), pour les résidences privées (logement ou chalet familial) et pour les situations qui autorisent une distanciation physique inférieure à deux mètres.

Lorsque des soins ou du soutien doivent être offerts à une personne atteinte ou possiblement atteinte de la COVID-19, les mesures de protection requises en milieu de soins s'appliquent.

Épidémiologie de la COVID-19 au Québec

Même si les données sur le nombre de cas, le nombre d'hospitalisations et le nombre de décès dus à la COVID-19 s'améliorent au Québec, le virus est toujours présent et la transmission entre les personnes est toujours possible. Les personnes qui présentent des symptômes de la maladie sont plus susceptibles de la transmettre et celles qui n'ont pas de symptômes peuvent aussi la transmettre, mais dans une moindre mesure. De plus, bien que la maladie soit généralement moins sévère chez les enfants, ces derniers peuvent la transmettre aux autres enfants, aux adultes et aux personnes âgées ou à des personnes vulnérables. Ils seraient toutefois moins susceptibles de la transmettre que les adultes.

De nombreux experts s'attendent à une seconde vague plus importante de l'épidémie à l'automne. Les instituts scientifiques tels que l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux et l'INSPQ considèrent qu'un retour au niveau de contacts habituels ne peut être envisagé pour le

moment, malgré le déconfinement progressif et la reprise graduelle des activités socio-économiques (Épidémiologie et modélisation de l'évolution de la COVID-19 : situation au 26 mai).

Rassemblements et transmission de la COVID-19

La limitation des contacts avec d'autres personnes est la mesure la plus efficace pour se protéger et pour protéger les autres, incluant les personnes vulnérables et les milieux vulnérables aux éclosions. Moins il y a de personnes dans un même endroit, moins il y a de risque de se retrouver en présence d'une personne infectée, symptomatique ou pas. Plus la distance entre les personnes diminue et plus la durée des contacts se prolonge, plus le risque de transmission du virus augmente. Ainsi, tant que le virus circule, même à bas bruit dans la communauté, les lieux qui logent de nombreuses personnes à proximité et qui partagent des lieux communs (cuisine, aires de repos, salles de bain, etc.), comme dans les résidences pour étudiants et les campements pour travailleurs saisonniers, sont à haut risque d'éclosion, lesquelles pourraient à leur tour générer un nombre imposant de nouveaux cas, alimentant une deuxième vague de l'épidémie. C'est aussi le cas pour tout événement rassemblant de nombreuses personnes (célébrations, manifestations, spectacles, etc.) et pour lesquels les mesures efficaces pour contrer la transmission du virus (distanciation et mesures barrières) ne seraient pas suffisamment appliquées.

Les balises sécuritaires, actuellement retenues au Québec, sont une distanciation minimale de deux mètres entre les personnes et une durée de contact inférieure à 15 minutes. Au-delà de ces balises, des mesures barrières doivent être appliquées.

Selon l'Agence de santé publique du Canada, les pratiques de santé publique personnelles de base doivent être maintenues tout au long de la transition jusqu'au point où l'immunité de la population est suffisamment élevée en raison, par exemple, de l'utilisation d'un vaccin efficace. De plus, toujours selon cette instance, aucun grand rassemblement ne devrait être autorisé d'ici à ce que l'immunité de la population soit suffisamment élevée, même si le rassemblement est à l'extérieur et que l'éloignement physique est approprié. Rappelons qu'il n'est pas démontré que l'immunité de groupe puisse s'appliquer au SARS CoV-2.

Une surveillance attentive doit donc être maintenue afin de déceler rapidement tout cas et surtout tout début d'éclosion potentielle, sans égard au milieu, dans le but contenir sans délai et le plus étroitement possible toute propagation du virus.

Mesures collectives

Les personnes ou les organismes responsables doivent s'assurer :

- D'interdire l'accès à toute personne (travailleur, client, invité, etc.) qui a reçu une consigne d'isolement de la santé publique ou de son médecin ou qui présente des symptômes compatibles avec la COVID-19.
    - Des affiches rappelant cette interdiction ou un questionnaire simple administré à l'entrée peuvent permettre d'appliquer cette consigne.

- Qu'un protocole clair sur la prise en charge d'une personne qui développerait des symptômes compatibles avec la COVID-19 sur place soit connu par toutes les personnes qui seraient susceptibles d'intervenir dans de telles situations. L'équipement de protection nécessaire doit aussi être disponible :

  Si une personne développe des symptômes de la COVID-19 sur place, elle doit quitter les lieux pour retourner à son domicile dès que possible. En attendant de quitter les lieux, lui faire porter un masque de procédure médical de qualité et l'isoler dans un local prévu à cette fin. Appeler le 1 877 644-4545 pour obtenir des consignes. Éviter tout contact à moins de deux mètres avec d'autres personnes. Assurer une surveillance de la personne, si son état le requiert. Planifier un transport vers le domicile dans les plus brefs délais en respectant les consignes reçues au 1 877 644 4545. La personne ne doit pas utiliser les transports en commun pour retourner à son domicile.

  Les symptômes compatibles avec la COVID-19 sont décrits en début de section sur les mesures individuelles.

- D'aménager les lieux et de gérer la circulation des personnes (travailleurs, clients, etc.) pour que la distanciation physique de deux mètres soit respectée en tout temps et en tous lieux, sauf pour les personnes qui font partie d'un même ménage (habitent à la même adresse) :

  - Il faut être particulièrement vigilant pour assurer une circulation fluide et organisée dans les zones qui créent des goulots d'étranglement et des files d'attente comme les entrées.

  - S'il est impossible de respecter la distance de deux mètres en tous lieux, installer si possible des barrières physiques qui protègent les personnes dans la zone de contacts rapprochés, par exemple un panneau transparent entre le travailleur et les clients à la caisse. En l'absence de barrière physique, limiter le plus possible la durée des contacts rapprochés, viser ne pas dépasser 15 minutes cumulatives.

  - Pour les clients, lorsque la distance de deux mètres en l'absence de la protection d'une barrière physique ne peut être respectée en tout temps, le port du masque de procédure (idéalement) ou du couvre-visage est fortement recommandé.

  - Pour les travailleurs à un poste de travail où il est impossible de maintenir une distance minimale de deux mètres pour plus de 15 minutes cumulées dans un même quart de travail, des adaptations doivent être apportées :
    - Installer une barrière physique (voir le point 2 de ce document) adéquate pour séparer le travailleur des autres travailleurs et de la clientèle lorsque la distance de deux mètres ne peut être respectée.
    - Dans l'impossibilité ou dans l'attente de mettre en place les mesures de distanciation ou une barrière physique : Le port du masque de procédure médical

de qualité certifiée FDA (masque chirurgical ou masque de procédure)[1] et d'une protection oculaire (lunettes avec protection sur le côté ou visière) sont recommandés pour le travailleur. En l'absence de contact avec la clientèle, si tous les autres collègues de travail portent un masque de procédure médical de qualité dans l'environnement où il est impossible de respecter la distanciation physique, la protection oculaire n'est pas requise, sauf si la protection oculaire est habituellement requise pour une autre raison.

- De respecter les directives ministérielles en vigueur pour le nombre de personnes présentes dans un même lieu.

  Si faisable, tenir un registre des personnes présentes incluant leurs noms, leur numéro de téléphone et la date de leur participation pour faciliter et accélérer une enquête de la santé publique, le cas échéant.

- Éviter tout contact physique direct entre les personnes (accolades, poignées de main, etc.), sauf pour les membres d'un même ménage.

- Que le nombre de personnes différentes avec lesquelles les personnes ont des contacts soit le plus petit possible en favorisant la création d'équipes ou de groupes stables lorsque cela s'applique et en évitant les échanges et les rapprochements entre les groupes.

  En milieu de travail, prioriser le télétravail, lorsque possible. Conserver de petites équipes stables sur des semaines, voire des mois, et limiter les contacts avec les autres équipes pour éviter la multiplication des interactions. Toujours garder les mêmes groupes de travailleur pour le travail en équipe – garder le moins de travailleurs possible dans ces groupes; Conserver les mêmes travailleurs aux mêmes postes de travail autant que possible et s'assurer d'affecter les travailleurs à un seul site de travail;

- Que les activités regroupant des personnes se tiennent préférablement à l'extérieur ou en mode virtuel plutôt qu'à l'intérieur.

  Si des activités doivent se dérouler à l'intérieur, assurer une bonne ventilation du local, mais sans diriger un jet d'air [ex. : ventilateur, climatiseur] sur les personnes.

- Que les installations requises pour l'hygiène des mains soient facilement accessibles, fonctionnelles et disponibles en quantité suffisante en fonction du nombre de personnes sur place.

- Que les travailleurs, les usagers et les clients soient encouragés à se laver les mains pendant 20 secondes avec de l'eau et du savon [idéalement] ou avec une solution hydro alcoolique contenant au moins 60 % d'alcool, à leur arrivée, puis fréquemment par la suite.

[1] Idéalement, des masques avec tests de conformité (ASTM) doivent être privilégiés.

Tous les travailleurs devraient minimalement pouvoir se laver les mains à l'arrivée et au départ du travail, après avoir touché des surfaces fréquemment touchées (comptoirs, tables, chaises, poignées de porte, interrupteurs, poignées et surfaces des électroménagers, téléphones, menus, accessoires informatiques, etc.), avant et après les pauses et les repas, lors du passage aux toilettes, à l'entrée et à la sortie des ascenseurs.

- Que les surfaces souvent touchées (poignées de porte, interrupteurs, bureau de travail, équipement d'ordinateur, etc.) soient nettoyées fréquemment avec un produit reconnu efficace. Pour les surfaces souvent touchées par de nombreuses personnes différentes, comme les poignées de porte ou les interrupteurs, une désinfection est suggérée selon l'achalandage aux 2 à 4 heures.

- Que le partage d'équipement ou la manipulation par plusieurs personnes d'objets non désinfectés (par un produit reconnu efficace ou par une mise quarantaine suffisante) soient évités. Par exemple, il est recommandé d'éviter la distribution de documents en papier et d'éliminer les objets communs des aires d'attente (journaux, revues, etc.).

- Limiter, mais ne pas refuser, les échanges d'argent, chèques, cartes de crédit, cartes de fidélité, etc.; privilégier plutôt le paiement sans contact par cartes et cellulaires, idéalement sur des terminaux fixes, qui n'ont pas à être manipulés. Les clients devraient éviter de toucher les boutons des terminaux en utilisant plutôt le paiement sans contact.

- S'il y a distribution ou collecte d'objets, une seule personne doit être dédiée à cette tâche, celle-ci doit procéder à l'hygiène des mains avant et après la manipulation des objets et après qu'elle ait touché à son visage.

- Pour les ascenseurs, si possible, privilégier les escaliers. Respecter la distanciation minimale de deux mètres entre chaque utilisateur, sinon réduire le nombre d'utilisateurs au plus petit nombre nécessaire pour empêcher tout contact physique entre eux. Afficher le nombre maximal de personnes à l'entrée de chaque ascenseur. Aviser les utilisateurs d'éviter tout contact physique. S'assurer que le système de ventilation de l'ascenseur soit bien entretenu et fonctionne selon les normes en vigueur.

  Si les travailleurs utilisent des masques de procédure dans le cadre de leur travail, ils doivent les porter dans l'ascenseur lorsque la distanciation de deux mètres ne peut être respectée. Suggérer aux utilisateurs ne portant pas déjà un masque de procédure d'en porter un ou de porter un couvre-visage.

Des affiches rappelant l'importance de l'hygiène des mains, de l'étiquette respiratoire et de la distanciation physique devraient être installées aux endroits stratégiques. Prévoir une station pour procéder à l'hygiène des mains à proximité des objets qui sont souvent touchés par de nombreuses personnes et inviter les personnes qui touchent l'objet à procéder à l'hygiène des mains après le contact. Prévoir un plan d'information et de formation des travailleurs et des gestionnaires

concernant les mesures de protection et de prévention. Suivre les formations en ligne disponibles sur les mesures de prévention et de protection à prendre par rapport à la COVID-19 : COVID-19 et santé au travail.

Des règles particulières peuvent s'appliquer à certains secteurs d'activité. Les personnes, organismes et exploitants peuvent s'informer de ces règles en consultant Québec.ca/coronavirus.

> Tout responsable d'un lieu qui héberge plusieurs personnes partageant des aires communes (cuisine, aires de repos, salles de bain, dortoirs, etc.) comme des résidences pour étudiants ou des camps de travailleurs saisonniers, doit demeurer particulièrement vigilant quant au développement de symptômes compatibles avec la COVID-19 chez un résident. Il doit rapidement déclarer cet événement à la santé publique de la région via le 1 877 644-4545.
>
> De tels lieux sont particulièrement propices à d'importantes éclosions de COVID-19.

Mesures individuelles

Chaque personne est responsable de respecter les consignes suivantes, dans le but de protéger les autres personnes, sa famille, sa communauté et l'ensemble de la société :

Symptômes de la COVID-19

SI VOUS AVEZ LES SYMPTÔMES SUIVANTS, RESTEZ À LA MAISON ET APPELEZ LE 1 877 644-4545 :

1 symptôme parmi ceux-ci	OU	2 symptômes parmi ceux-ci
• Apparition ou aggravation d'une toux. • Fièvre (température de 38 °C et plus, par la bouche). • Difficulté respiratoire. • Perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût.		• Un symptôme général (douleurs musculaires, mal de tête, fatigue intense ou perte importante de l'appétit). • Mal de gorge. • Diarrhée.

RESPECTER DE MANIÈRE STRICTE TOUTE CONSIGNE D'ISOLEMENT À LA MAISON JUSQU'À LA LEVÉE DE CETTE CONSIGNE D'ISOLEMENT.

- Procéder à l'hygiène des mains fréquemment, notamment avant d'entrer dans un lieu public qui l'exige, après avoir touché des objets touchés par plusieurs personnes (poignées de porte, interrupteurs, etc.), après avoir touché son visage, avant de mettre et avant d'enlever un masque ou un couvre-visage et avant de manger. Se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, utiliser des mouchoirs ou son coude replié, et se laver ensuite les mains.

    - Utiliser des mouchoirs à usage unique.
    - Jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle.
    - Utiliser des poubelles sans contact.

- Éviter de se toucher la bouche ou les yeux avec les mains

- Porter un masque de procédure (idéalement) ou un couvre visage si la distance de deux mètres entre les personnes ne peut être maintenue en tout temps.

- Éviter tout contact direct (poignées de main, accolades, etc.), sauf entre personnes d'un même ménage.

- Éviter dans la mesure du possible de manipuler ou de toucher du matériel ou des objets qui ont été manipulés ou touchés par d'autres personnes. S'il est impossible d'éviter de telles manipulations et que le matériel n'a pas été désinfecté, évitez de porter vos mains au visage et procédez à l'hygiène des mains après y avoir touché.

- Éviter de partager un poste de travail sans qu'une désinfection ou une mise en quarantaine suffisante du poste de travail n'ait été complétée préalablement.

Le strict respect de toutes les consignes collectives et individuelles est particulièrement important en présence ou pour toute personne à risque, soit les personnes âgées de 70 ans et plus, celles qui ont un système immunitaire affaiblit ou celles qui nécessitent des soins médicaux réguliers en raison d'une maladie chronique comme le diabète, les maladies cardiaques, les maladies pulmonaires ou les maladies rénales.

Il est recommandé que ces personnes restent à la maison le plus possible puisqu'elles sont plus susceptibles d'avoir des complications de la COVID-19 si elles sont infectées. Les personnes à risque de complications de la COVID-19 peuvent être encouragées à prendre une décision éclairée en pesant les avantages et les inconvénients de respecter cette recommandation. Toutefois, l'accès à des soins, à des services, à des activités ou à des lieux ne devrait en aucun cas être restreint aux personnes à risque de complications de la COVID-19.

Mesures de contrôle par la santé publique

Les mesures suivantes sont sous la responsabilité des autorités de santé publique. Elles sont décrites ici uniquement pour que les organismes et les personnes responsables des différents milieux comprennent la nature urgente et essentielle des interventions de santé publique qui pourraient y être déployées. Une gestion diligente des cas potentiels de COVID-19 et de toute éclosion potentielle par la santé publique est essentielle pour limiter le risque de contamination de nombreuses personnes.

Toute personne susceptible d'être infectée par le coronavirus doit pouvoir rejoindre rapidement la ligne 1 877 644-4545 et, le cas échéant, être testée le plus tôt possible pour confirmer le diagnostic de la COVID-19.

Pour tout cas qui rapporte des symptômes de la COVID 19 ou qui aurait été en contact à risque élevé ou modéré avec un cas confirmé de la COVID-19, la santé publique devra enquêter dans le milieu en cause, ordonner l'isolement et au besoin procéder à des tests pour confirmer le diagnostic, le tout dans les 24 heures suivant la déclaration.

Les consignes d'isolement au domicile sont de 14 jours, sauf en de rares exceptions.

Si deux cas ou plus surviennent dans le même milieu à l'intérieur de 14 jours d'intervalle, la santé publique pourrait considérer qu'il s'agit d'une éclosion et procéder à une enquête diligente et exhaustive auprès des personnes dans ce milieu. Des consignes pourraient être données dans le but de freiner la transmission du virus dans le milieu.

20-210-222W