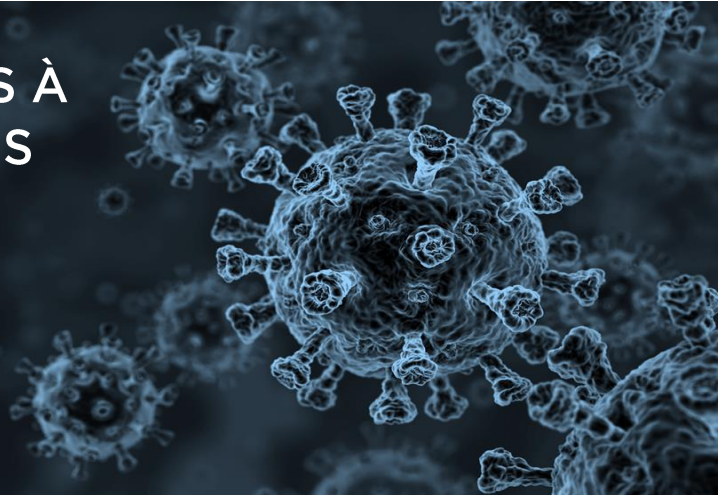




# COVID-19 : PRÉCAUTIONS À PRENDRE LORSQUE VOUS TRAVAILLEZ COMME OPTOMÉTRISTE



## APERÇU

Pendant la pandémie de la COVID-19 (maladie à coronavirus 2019), nous devons tous collaborer pour garantir la sécurité et la santé des travailleurs, des clients et du public, afin d'enrayer la propagation du virus et de nous préparer à rouvrir la province dès que nous le pourrons.

Vous trouverez ci-dessous un ensemble de ressources, de conseils et de bonnes pratiques destinés à aider les employeurs et les employés à prévenir la propagation de la COVID-19 et à travailler ensemble à la réouverture de la province.

Les employeurs et les travailleurs de l'Ontario ont certains devoirs et droits en vertu de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail* (LSST) et de ses règlements. Les employeurs doivent également examiner et suivre toutes les directives applicables émanant du médecin hygiéniste en chef et du ministère de la Santé.

## POUR EN SAVOIR PLUS SUR :

- [les droits des travailleurs](#)
- [les responsabilités des employeurs](#)

## SE PROTÉGER ET PROTÉGER SES COLLÈGUES

Le virus se propage généralement par la toux et les éternuements, le contact personnel avec une personne infectée ou le contact avec une surface infectée, puis par le visage – la bouche, le nez ou les yeux. Voici quelques directives générales et des [conseils utiles](#) pour empêcher la propagation des germes :

- Maintenez une distance physique d'au moins deux mètres (six pieds) entre les personnes, y compris les patients et les collègues.
- Encouragez les bonnes pratiques d'hygiène, notamment :



- [Lavez-vous les mains](#) souvent à l'eau et au savon lorsqu'elles sont visiblement sales, avant et après les pauses, au début et à la fin de votre quart de travail et avant de préparer des aliments. Un désinfectant pour les mains à base d'alcool (avec une teneur en alcool supérieure à 60 %) est également efficace si les mains ne sont pas visiblement sales et s'il n'est pas possible de se laver les mains.
- Éternuez et touchez dans votre coude.
- Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le immédiatement et lavez-vous ensuite les mains.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- Évitez autant que possible les surfaces fréquemment touchées, ou assurez-vous de vous laver les mains ensuite.
- Nettoyez et désinfectez régulièrement.
- Réduisez les contacts avec les personnes malades.
- Restez à la maison si vous êtes malade.
- Dans la mesure du possible, portez des [gants](#) lorsque vous interagissez avec des surfaces fréquemment touchées. Ne touchez pas votre visage lorsque vous portez des gants. Faites attention lorsque vous enlevez vos gants. Veillez à vous laver les mains après les avoir retirés.
- Lavez vos vêtements dès votre retour à la maison.
- Si vous présentez des symptômes ou si vous pensez avoir été exposé à la COVID-19, informez-en immédiatement votre supérieur hiérarchique, remplissez l'[auto-évaluation](#) et suivez les instructions qui vous seront données.

## RECONNAÎTRE ET ÉVALUER

Selon Santé Canada, les symptômes peuvent apparaître en quelques jours seulement ou jusqu'à 14 jours après avoir été exposé à une personne atteinte de la maladie. La [COVID-19](#) peut provoquer toute une série de symptômes, notamment de la fièvre, de la toux, un mal de gorge et un essoufflement.

Chez certaines personnes, les symptômes ressemblent à ceux d'un rhume; pour d'autres, ils sont assez graves et peuvent même mettre la vie en danger. Il est important de vérifier auprès de votre fournisseur de soins de santé, de Télésanté ou du bureau de santé publique local et de suivre les consignes qui indiquent de [rester à la maison](#) ou d'éviter les lieux publics afin de prévenir la propagation du virus.

Le virus se propage généralement lorsqu'on tousse ou qu'on éternue, lorsqu'on est en contact avec une personne infectée ou lorsqu'on se touche le visage, la bouche, le nez ou les yeux après avoir touché une surface infectée.

Le contact étroit avec les patients ou le fait de toucher des objets potentiellement contaminés (tels que les poignées de porte, les rampes, les robinets, les écrans tactiles, les comptoirs, l'équipement et d'autres surfaces dures fréquemment touchées par les patients) sont susceptibles de présenter les plus grands risques d'exposition.

### CONTRÔLER



1. Respectez les exigences énoncées dans la [Loi sur la santé et la sécurité au travail](#) (LSST) ainsi que les politiques et procédures incluses dans les plans de préparation et d'intervention en cas de maladie infectieuse établis par votre employeur.

Toutes les parties présentes sur le lieu de travail ont des rôles et des responsabilités pour protéger les travailleurs des dangers sur le lieu de travail, comme le prévoient la LSST et ses règlements.

Les travailleurs doivent faire part de leurs préoccupations à leur :

- employeur ou supérieur hiérarchique;
- Comité mixte sur la santé et la sécurité au travail ou délégué à la santé et à la sécurité, le cas échéant

Conformément au [paragraphe 28 \(1\)](#) de la LSST, les travailleurs ont le devoir :

- De travailler conformément aux dispositions de la loi et des règlements.
- D'utiliser ou porter l'équipement, les dispositifs de protection ou les vêtements exigés par leur employeur.
- Signaler à son employeur ou à son supérieur hiérarchique l'absence ou le défaut de tout équipement ou dispositif de protection dont le travailleur a connaissance et qui peut mettre en danger sa propre sécurité ou celle d'un autre travailleur.
- De signaler à l'employeur ou au supérieur hiérarchique toute infraction à la loi ou aux règlements ou l'existence de tout risque dont ils ont connaissance.

En vertu de la LSST, les employeurs ont le devoir de prendre toutes les précautions raisonnables dans les circonstances pour protéger les travailleurs contre les dangers sur le lieu de travail. Les travailleurs ont le [droit de refuser un travail dangereux](#). Si les préoccupations en matière de santé et de sécurité ne sont pas résolues à l'interne, un travailleur peut déposer une plainte auprès de l'InfoCentre de santé et de sécurité au travail en composant le 1 877 202-0008.

De plus, les plans de préparation et d'intervention en cas de maladie infectieuse établis par l'employeur doivent être suivis. Le plan doit prendre en compte et traiter les niveaux de risque associés au lieu de travail et aux tâches professionnelles. Cela comprend la manière dont le lieu de travail [fonctionnera](#) pendant la pandémie de la COVID-19, y compris, sans s'y limiter, les considérations de santé et de sécurité telles que la désinfection des lieux de travail, la manière dont les travailleurs et les employeurs [signalent les maladies](#), les moyens d'assurer la distanciation physique et la manière dont le travail sera programmé.

2. Maintenez la [distanciation physique](#). La distanciation physique signifie généralement le maintien d'une distance d'au moins deux mètres (six pieds) entre les personnes. En maintenant une distance physique, les gens sont moins susceptibles d'être exposés à un virus respiratoire. Si la distanciation physique n'est pas possible, veuillez vous référer à la section 3 des conseils spécifiques en matière de prévention et de contrôle des infections.
  - Les opérations non essentielles ou facultatives peuvent devoir être modifiées ou reportées pour maintenir la distanciation physique (p. ex. soins urgents uniquement). Les patients doivent



- disposer d'un autre moyen de contact (p. ex. par téléphone ou par courrier électronique) pour les cas urgents.
- Envisager des modifications des services liés au retrait des produits ou au renouvellement des ordonnances (p. ex. l'envoi direct au patient ou le ramassage sur le trottoir).
  - Limiter le nombre total d'employés sur le lieu de travail et le nombre de lieux où ils travaillent.
  - Envisager la mise en place d'un système de consultations virtuelles et/ou téléphoniques lorsque cela est possible.
  - Les rendez-vous en personne non essentiels doivent être reportés ou convertis en rendez-vous virtuels.
  - Permettre au personnel de faire du télétravail dans la mesure du possible (p. ex. le personnel administratif).
  - Échelonner les heures de début, de pauses et de repas.
  - Limiter l'accès des visiteurs au lieu de travail et le réserver au personnel essentiel seulement.
  - Suspendre toutes les activités de groupe et tous les rassemblements.
  - Modifier l'aménagement des installations sur le lieu de travail en déplaçant le mobilier ou en utilisant des repères visuels tels que du ruban adhésif au sol pour renforcer la distanciation physique.
  - Les salles de repas et de repos doivent être aménagées de manière à respecter les pratiques de distanciation physique. Envisager d'échelonner les heures de repas et de pauses afin de réduire le nombre d'employés qui se rassemblent.
3. Suivez les directives spécifiques en matière de santé et de sécurité, les pratiques de prévention et de contrôle des infections, ainsi que les mesures et procédures établies par l'employeur.
- Consultez le [ministère de la Santé, Santé publique Ontario](#) et le [gouvernement du Canada](#) pour obtenir des directives concernant la COVID-19.
  - En plus du nettoyage de routine, [nettoyer les surfaces fréquemment touchées](#) (p. ex. les volants, les poignées de porte, les mains courantes, les comptoirs du service à la clientèle, les écrans tactiles, les boutons d'ascenseur, etc.) au moins deux fois par jour avec du savon ou un désinfectant approprié. Si les surfaces sont visiblement sales, elles doivent être nettoyées avant de procéder à la désinfection.
  - Les optométristes doivent utiliser ou porter l'équipement de protection individuelle (EPI) (c.-à-d. l'équipement et les dispositifs ou vêtements de protection) exigé par leur employeur. Les travailleurs doivent recevoir une formation sur l'utilisation et les limites de tout EPI exigé par l'employeur.
  - Il convient d'[enfiler et de retirer correctement l'EPI](#) et de se [laver les mains](#).
4. Restez à la maison si vous vous sentez malade. [Surveillez](#) attentivement l'apparition de tout symptôme et si vous en détectez, prenez immédiatement vos distances avec les autres et rentrez chez vous. Si possible, évitez d'utiliser les transports en commun pour rentrer à la maison. Prévenez votre supérieur hiérarchique afin qu'il soit au courant de la situation et qu'il puisse également prévenir d'autres personnes susceptibles d'avoir été exposées.



5. Adoptez les mesures de précaution suivantes pendant que vous travaillez :
- Ne vous présentez pas au travail si vous présentez l'un des [symptômes](#) ou si vous êtes en [isolement volontaire](#) ou en quarantaine.
  - Limitez les contacts en personne pendant les activités professionnelles et pratiquez la [distanciation physique](#) chaque fois que cela est possible.
  - Lorsque la distanciation physique ne peut pas être maintenue, suivez les mesures et les procédures de santé et de sécurité de votre employeur.
  - Utilisez les technologies de communication (messages texto et téléphones cellulaires) plutôt que d'avoir des conversations en personne.
  - Évitez, dans la mesure du possible, de partager l'équipement et les fournitures (p. ex. les téléphones, les bureaux et les autres outils et l'équipement). Désinfectez régulièrement si le partage ne peut être évité.
  - Limitez les interactions informelles qui se produisent normalement au travail.
  - Changez de vêtements à la fin de chaque quart de travail et lavez vos vêtements de travail. Ne rangez pas vos vêtements de ville et ceux de travail au même endroit, sauf si les deux sont propres.
  - Envisagez de discuter avec votre employeur des limitations ou des aménagements liés à toute maladie sous-jacente qui pourrait vous exposer à un risque plus élevé de maladie grave due à la COVID-19.

Par ailleurs, la pandémie de COVID-19 représente un scénario unique et sans précédent pour de nombreux travailleurs. Assurez-vous de prendre soin à la fois de votre santé mentale et de votre bien-être psychologique, ainsi que de votre santé physique, pendant cette période. Découvrez des [conseils utiles et des stratégies d'adaptation](#).

6. Pratiquez une hygiène des mains rigoureuse. Santé Canada recommande de suivre les pratiques d'hygiène de base suivantes :
- Se laver les mains fréquemment.
  - Se [laver les mains](#) soigneusement avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.
  - En l'absence d'eau et de savon, utiliser un [désinfectant pour les mains](#) à base d'alcool dont la teneur en alcool est d'au moins 60 %.
  - Éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche.
  - Respecter l'étiquette pour les fonctions respiratoires et éternuer ou tousser dans sa manche ou dans un mouchoir en papier et le jeter.
  - Utiliser un mouchoir de papier propre ou une jointure / son coude pour toucher les interrupteurs, les portes, les boutons, etc.

## ÉVALUATION

Demandez et évaluez :

- Les installations d'hygiène appropriées (eau et savon ou désinfectant pour les mains à base d'alcool) étaient-elles à votre disposition?
- Avez-vous pu pratiquer la distanciation physique?



Des environnements sûrs  
Des travailleurs en santé

[www.pshsa.ca](http://www.pshsa.ca)

- Désinfectez-vous régulièrement les surfaces fréquemment touchées (p. ex. avec des lingettes jetables)?
- Avez-vous utilisé ou porté l'EPI que votre employeur vous demande d'utiliser ou de porter pour vous protéger pendant que vous vous acquittiez de vos tâches?
- Avez-vous reçu une formation sur l'utilisation correcte de l'EPI et sur ses limites?
- Savez-vous quoi faire si vous avez des symptômes de la COVID-19?

## OUTIL D'AUTO-ÉVALUATION :

<https://covid-19.ontario.ca/autoevaluation/#q0>

## PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE PENDANT LA COVID-19

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/sante-mentale.html>

## POUR COMMUNIQUER AVEC LE BUREAU DE SANTÉ PUBLIQUE DE VOTRE RÉGION :

<http://www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx>

## RESSOURCES

Tenez-vous au courant des mises à jour gouvernementales quotidiennes :

- [Gouvernement de l'Ontario](#)
- [Gouvernement du Canada](#)
- [Santé publique Ontario](#)

## RESSOURCES PUBLIÉES PAR LE GOUVERNEMENT ET LES AGENCES DE L'ONTARIO AU SUJET DE LA COVID-19

Le [ministère de la Santé de l'Ontario](#) fournit des mises à jour régulières sur la réponse du gouvernement provincial à la pandémie, notamment :

- l'état des cas en Ontario;
- les zones actuellement touchées;
- les symptômes et les traitements;
- comment se protéger et se mettre en isolement volontaire;
- la mise à jour des informations sur le virus en Ontario.

[Santé publique Ontario](#) fournit des ressources actualisées sur la COVID-19, notamment :



- des liens vers les lignes directrices en matière de santé publique, les énoncés de position et les mises à jour sur la situation;
- un synopsis des principaux articles faisant le point sur les dernières découvertes liées au virus;
- des recommandations sur l'utilisation de l'équipement de protection individuelle;
- de l'information sur la prévention et le contrôle des infections;
- de l'information sur les tests de dépistage;
- d'autres ressources publiques.

## AUTRES RESSOURCES SUR LA COVID-19

[Santé Canada](#) décrit les mesures que prend le gouvernement du Canada pour limiter la propagation du virus, ainsi que l'évolution de la situation dans les provinces et les communautés partout au pays. Elle tient également à jour le nombre de cas par province.

L'[Organisation mondiale de la Santé](#) met à jour les dernières directives et informations relatives à la pandémie et à sa propagation au-delà des frontières canadiennes.

Elle fournit également les toutes dernières nouvelles sur :

- la recherche et le développement actuels liés au virus;
- un « tableau de bord » de la situation concernant la COVID-19;
- les mesures de préparation aux situations d'urgence;
- des mises à jour médiatiques en direct sur la propagation du virus.

## ORDRE DES OPTOMÉTRISTES DE L'ONTARIO

Accédez aux ressources et aux informations sur la COVID-19.

<https://www.collegeoptom.on.ca/francais/services-en-francais/>

## ASSOCIATION DE SANTÉ ET SÉCURITÉ POUR LES SERVICES PUBLICS

Accédez aux ressources et aux informations sur la COVID-19 à l'adresse <https://www.pshsa.ca/covid-19>.

Cette ressource ne remplace pas la *Loi sur la santé et la sécurité au travail* (LSST) et ses règlements, et ne doit pas être utilisée ou considérée comme un avis juridique. Les inspecteurs de la santé et de la sécurité appliquent la loi en fonction des faits sur le lieu de travail.