



## **Modification du plan d'intervention en cas de pandémie – COVID-19**

**05 mars, 2020**

## Table des matières

1.0	Contexte .....	3
2.0	Les symptômes de la COVID-19 .....	3
3.0	La Propagation .....	4
4.0	Précautions .....	4
5.0	Masque médical .....	5
6.0	Déplacement .....	5
7.0	Liens des organisations de santé .....	7
8.0	Lignes de télésanté .....	7
9.0	Soyez vigilants et restez informés.....	8

## 1.0 Contexte

Les coronavirus forment une vaste famille de virus qui peuvent être pathogènes chez l'homme et chez l'animal. On sait que, chez l'être humain, plusieurs coronavirus peuvent entraîner des infections respiratoires dont les manifestations vont du simple rhume à des maladies plus graves comme le syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS) et le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS). Le dernier coronavirus qui a été découvert est responsable de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19).

La COVID-19 est la maladie infectieuse causée par le dernier coronavirus qui a été découvert. Ce nouveau virus et cette maladie étaient inconnus avant l'apparition de la flambée à Wuhan (Chine) en décembre 2019.

## 2.0 Les symptômes de la COVID-19

Les symptômes les plus courants de la COVID-19 sont la fièvre, la fatigue et une toux sèche. Certains patients présentent des douleurs, une congestion nasale, un écoulement nasal, des maux de gorge ou une diarrhée. Ces symptômes sont généralement bénins et apparaissent de manière progressive. Certaines personnes, bien qu'infectées, ne présentent aucun symptôme et se sentent bien. La plupart (environ 80 %) des personnes guérissent sans avoir besoin de traitement particulier. Environ une personne sur six contractant la maladie présente des symptômes plus graves, notamment une dyspnée. Les personnes âgées et celles qui ont d'autres problèmes de santé (hypertension artérielle, problèmes cardiaques ou diabète) ont plus de risques de présenter des symptômes graves. Environ 2 % des personnes malades sont décédées. Toute personne qui a de la fièvre, qui tousse et qui a des difficultés à respirer doit consulter un médecin.

Le COVID-19 est une maladie causée par un coronavirus. Les coronavirus humains sont communs et causent habituellement des maladies bénignes qui ressemblent au rhume.

Les symptômes d'une infection à coronavirus humain peuvent être très bénins ou plus graves, notamment :



FIÈVRE



TOUX



DIFFICULTÉ À RESPIRER

Jusqu'à 14 jours peuvent séparer l'exposition au virus et l'apparition des symptômes.

### 3.0 La Propagation

La COVID-19 est transmise par des personnes porteuses du virus. La maladie peut se transmettre d'une personne à l'autre par le biais de gouttelettes respiratoires expulsées par le nez ou par la bouche lorsqu'une personne tousse ou éternue. Ces gouttelettes peuvent se retrouver sur des objets ou des surfaces autour de la personne en question. On peut alors contracter la COVID-19 si on touche ces objets ou ces surfaces et si on se touche ensuite les yeux, le nez ou la bouche. Il est également possible de contracter la COVID-19 en inhalant des gouttelettes d'une personne malade qui vient de tousser ou d'éternuer. C'est pourquoi il est important de se tenir à deux mètres (6 pi) d'une personne malade.



### 4.0 Précautions

**Comment puis-je me protéger:** Il n'existe pour le moment aucun vaccin pour se protéger contre l'infection à coronavirus humains. En général, les conseils suivants peuvent aider à réduire le risque d'infection:

- se laver souvent les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes
- éviter de toucher ses yeux, son nez ou sa bouche avec ses mains non lavées.
- rester à la maison si vous êtes malade.
- en cas de toux ou d'éternuements:
  - se couvrir la bouche et le nez avec son bras ou un mouchoir afin de réduire la propagation des germes.
  - jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle et se laver les mains par la suite.
  - éviter de rendre visite aux personnes dans les hôpitaux ou les centres de soins de longue durée si l'on est malade.

**Tous les bureaux SIMEC doivent avoir:** Pour favoriser une bonne hygiène, tous les bureaux et centres d'intervention de la SIMEC doivent mettre à la disposition des employés les éléments suivants:

- Soit des postes de désinfection des mains et/ou des bouteille personnelle.
- Des mouchoirs pour éternuer ou tousser dedans.
- Des affiches sur la façon de se laver soigneusement les mains.
- Formation sur le plan d'intervention pandémie et sur les documents qui l'accompagnent.

**Si vous avez des symptômes:** Les mesures suivantes contribueront à réduire les contacts avec les autres :

- rester à la maison (s'isoler)
- éviter les personnes atteintes d'une maladie chronique, les personnes dont le système immunitaire est affaibli et les personnes âgées.
- ne pas accueillir des visiteurs chez vous.
- se laver souvent les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes
- se couvrir la bouche et le nez avec son bras quand on tousse ou éternue.
- porter un masque en public.
- gardez vos distances des autres, à peu près 2 mètres (6 pi)

## 5.0 Masque médical

Les personnes ne présentant pas de symptômes respiratoires, comme la toux, n'ont pas besoin de porter un masque médical. L'Organisation mondiale de la santé recommande l'utilisation de masques pour les personnes qui présentent des symptômes de la COVID-19 et pour celles qui s'occupent de personnes qui présentent des symptômes, tels que la toux et la fièvre. L'utilisation de masques est cruciale pour les travailleurs de la santé et les personnes qui prennent soin de quelqu'un. Adopter un mode de vie en bonne santé, incluant la bonne alimentation, l'exercice physique et l'arrêt du tabac. Plus vous êtes en bonne santé, plus votre corps sera capable de combattre une maladie infectieuse.

Utilisez un masque seulement si vous présentez des symptômes respiratoires (toux ou éternuements), si vous avez une suspicion d'infection par COVID-19 avec des symptômes légers ou si vous vous occupez d'une personne suspectée d'infection par COVID-19. Une suspicion d'infection à COVID-19 est généralement associée à des voyages dans des régions où des cas ont été déclarés, ou à des contacts proches avec une personne qui a voyagé dans ces régions et qui est tombée malade.

## 6.0 Déplacement

**Avis aux voyageurs:** Il existe plusieurs avis actifs de santé aux voyageurs pour COVID-19. Chaque pays ou région peut présenter des niveaux de risque différents. Ces niveaux de risque peuvent changer à mesure que l'événement COVID-19 évolue au niveau international. Avant votre départ, vérifiez les destinations suivantes qui ont les conseils de santé aux voyageurs pour COVID-19.

**Risques pour la santé:** Tous les voyageurs doivent être conscients des risques pour leur santé lorsqu'ils voyagent. Il est important de vérifier votre destination avant de partir pour connaître les risques et vous préparer en conséquence. Il est conseillé d'éviter tout voyage inutile pendant cette période.

Il est important de surveiller votre état de santé pendant votre voyage et à votre retour. Si vous tombez malade en voyage, appelez à l'avance un professionnel de la santé pour lui expliquer vos symptômes. Si vous tombez malade à votre retour, veuillez appeler votre autorité locale de santé publique pour obtenir des directives supplémentaires.

Si vous avez voyagé à l'extérieur du Canada, vous pouvez réduire le risque de propagation de l'infection en suivant les mesures de prévention lors de votre retour au Canada.

**Sécurité:** Les Canadiens qui prévoient effectuer une croisière doivent savoir que les maladies infectieuses, comme la COVID-19, peuvent se propager rapidement en raison des contacts étroits entre les passagers.

À mesure que la situation évolue, de nombreux pays adoptent des politiques et imposent des restrictions afin de contenir l'écllosion de COVID-19. Ces restrictions peuvent avoir une incidence sur les éléments suivants concernant le voyageur

**Plans de voyage personnels :** Les employés de la SIMEC ou les membres de leur famille vivant avec eux et ayant des plans de voyage personnels en mars et avril, vers des zones à haut risque, doivent informer leur supérieur de leurs plans. Les employés ou les membres de leur famille vivant avec eux qui reviennent de zones à haut risque doivent contacter leur superviseur par téléphone avant d'entrer sur le site de travail pour déterminer s'il faut leur interdire l'accès aux sites de la SIMEC.

**Recommandations de déplacements de la SIMEC :** Tout voyage non essentiel est découragé. Cependant, si vous devez voyager, veuillez suivre ces directives.

Type de voyage	Recommandations	Précautions
International (risque élevé)	Tous les voyages sont annulés jusqu'à nouvel ordre	
International (risque moyen)	Tous les voyages sont annulés jusqu'à nouvel ordre	
Local (risque faible)	<p>Activités de préparation ; Déplacements approuvé * seulement, limité à la zone locale immédiate de l'employé. Aucun employé ne se déplace entre les bureaux / centres d'intervention.</p> <p>*Approbation Président ou Directeur Régional</p> <p>Intervention: Le directeur régional fournira les directives au moment de l'appel</p>	<p>Prenez des précautions extrêmes et des mesures préventives lorsque vous voyagez et dans les zones très fréquentées. Continuez à prendre des précautions à votre retour.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonnes pratiques d'hygiène</li> <li>• Éloignement social (2 mètres)</li> <li>• Surveiller les symptômes</li> </ul>
Conférences avec participation internationale	En attente jusqu'à nouvel ordre. Veuillez vérifier avec votre superviseur régional avant de prendre toute décision.	

## **NOTE!**

Notez que les événements et conférences mondiaux prévus sont susceptibles d'être annulés, modifiés ou déplacés en raison du risque de propagation du coronavirus. Il est suggéré d'éviter ces grands rassemblements.

### **Alternatives aux déplacements :**

- 1) Connexions à distance ! Utilisez une méthode différente pour assister à une réunion, par exemple la vidéoconférence, la téléconférence ou les sessions de chat de groupe.
- 2) Retarder les événements et les réunions de groupe à une date ultérieure. Reporter les réunions jusqu'après la période de risque maximum ou jusqu'à ce que le virus corona ait été déclaré non dangereux.
- 3) Annulations. La raison du voyage est-elle nécessaire ? Si ce n'est pas le cas, envisagez d'annuler votre voyage.

## **7.0 Liens des organisations de santé**

L'Organisation mondiale de la santé:

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Agence de la santé publique du Canada:

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

Center for Disease Control and Prevention:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

(Voyage) Agence des services frontaliers du Canada:

<https://www.cbsa-asfc.gc.ca/menu-fra.html>

## **8.0 Lignes de télésanté**

Si vous croyez avoir été exposé à la COVID-19 ou si vous en ressentez les symptômes, veuillez contacter votre ligne locale de télésanté:

Ontario : 1 866 797-0000

Québec : 1 877 644-4545

Nouvelle-Écosse : 811

Terre-Neuve : 811

## **9.0 Soyez vigilants et restez informés**

Évitez les médias sociaux et les actualités pour obtenir des informations à jour sur l'épidémie de coronavirus. Veuillez utiliser des ressources fiables telles que les liens fournis ci-dessus pour obtenir des informations sur la maladie. Il est important de savoir; cependant, vous informer avec des recours peu crédibles ne fera que provoquer du stress et de la désinformation.

### **ALERTE AUX SCAMMES**

Méfiez-vous des stratagèmes frauduleux impliquant une association avec une grande organisation de santé ou des courriels malveillants qui cherchent à obtenir des informations sensibles. Il existe des cas de fraudeurs demandant des dons pour les fonds d'urgence de COVID-19. Soyez vigilants.